วิธีฝึกกรรมฐาน ด้วยตนเองแบบง่ายๆ

โดย
พระสุธรรมยานเถระ
(หลวงพ่อฤาษีลิงดำ)



หลวงพ่อพระราชพรหมยาน
วัดท่าซุง จังหวัดอุทัยธานี

วิธีฝึกกรรมฐานด้วยตนเอง
แบบง่ายๆ

โดย

หลวงพ่อพระราชพรหมยาน(พระมหาวีระ ถาวโร)
วัดจันทาราม (ท่าซุง) อ.เมือง จ.อุทัยธานี

จัดทำโดย
เจ้าหน้าที่ธัมมวิโมกข์
พิมพ์ที่
บริษัท เยลโล่ การพิมพ์ (1988) จำกัด
โทร. ๐-๒๔๑๗-๗๕๙๑-๒

คำปรารภ

หนังสือปฏิบัติกรรมฐานด้วยตนเองแบบง่าย ๆ นี้เกิดมีขึ้นได้เพราะอาศัยความต้องการของท่านพุทธบริษัทมากท่านด้วยกันที่ขอร้องให้เขียนขึ้น เพื่อจะได้นำไปเป็นคู่มือปฏิบัติ อาตมาเองขณะเขียนก็กำลังป่วยหนัก เขียนได้วันละเล็กวันละน้อย เขียนด้วยปากกาก็ไม่ไหว เพราะตามองไม่ใคร่เห็นตัวหนังสือ ถ้าเขียนไปสัก ๒๐ นาที ก็จะมองไม่เห็นเส้นหมึก **คุณสุภรณ์ ลีละยุทธ-โยธิน** เธอซื้อเครื่องพิมพ์ดีดไฟฟ้ามาให้พิมพ์ง่ายเบาแรง จึงใช้เครื่องนี้เป็นปฐมฤกษ์ เมื่อพิมพ์ไป ๆ อาศัยที่มีแรงน้อย ตามองไม่ค่อยเห็น จึงมีตัวผิดและตกมาก ต้องให้ **พรนุช คืนคงดี** เธอช่วยแก้ไขอีกตอนหนึ่ง (จัดพิมพ์ใหม่ให้ถูกต้อง) เวลาทำหนังสือนี้ก็ใช้เวลาที่คอยถ่ายท้องของร่างกายในเวลาดึก เพราะท้องผูกมาก ต้องใช้ยาระบายช่วยให้ร่างกายถ่าย เมื่อถ่ายแล้วก็มานั่งพิมพ์ต้นฉบับ ทำไปได้หนึ่งวันบางคราวก็ต้องเว้นไปหลายวัน เป็นอันว่าหนังสือนี้ออกมาได้เพราะเข้าถึงทุกข์

ถึงอย่างไรก็ดี ก็ทำออกมาได้อย่างกระท่อนกระแท่นเต็มที่ คิดว่าคงมีประโยชน์แก่ท่านผู้สนใจบ้างตามสมควร กรรมฐานที่เป็นพื้นฐานที่จะได้จากหนังสือนี้ก็คือ

๑. **พุทธานุสสติ** นึกถึงพระพุทธเจ้า

๒. **ธรรมานุสสติ** นึกถึงพระธรรม

๓. **สังฆานุสสติ** นึกถึงพระสงฆ์

๔. **มรณานุสสติ** นึกถึงความตาย

๕. **สีลานุสสติ** นึกถึงศีล

๖. **จาคานุสสติ** นึกถึงทาน การบริจาค

๗. **อุปสมานุสสติ** นึกถึงพระนิพพาน

๘. **กสิณ** บางกอง

๙. **กายคตานุสสติ**

๑๐. **อริยสัจ**

เมื่อดูกรรมฐานที่จะได้จากหนังสือนี้แล้ว เห็นว่ามีประโยชน์แก่ท่านนักปฏิบัติตามสมควร ด้วยบางท่านประสงค์หนีอบายภูมิ บางท่านต้องการนิพพาน ก็มีให้พร้อมในหนังสือนี้ และมีพระสูตรคือบุคคลตัวอย่างในทางปฏิบัติเพื่อหวังผลได้ง่ายขึ้นเพราะมีตัวอย่าง

วิธีปฏิบัติก็นำมาเฉพาะที่มีความจำเป็นจริง ๆ ตัดส่วนที่ทำให้มีกังวลมากออก จะทำให้การปฏิบัติง่ายขึ้นและเข้าถึงผลเร็วขึ้น มีบางอย่างที่ท่านอาจจะเห็นว่าบกพร่องไปบ้าง ที่เป็นอย่างนี้ก็เพราะเห็นว่าไม่จำเป็น ถ้าเอาไว้จะทำให้กำลังใจของนักปฏิบัติวุ่นวายแทนที่จะได้ก็จะกลายเป็นเสียไป จึงตัดออกไม่เอามากล่าวไว้ในหนังสือนี้

(พระสุธรรมยานเถระ)

๑๘ กันยายน ๒๕๓๐



สารบัญ

เริ่ม วันที่ ๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๐

จบ วันที่ ๗ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๐

วิธีฝึกกรรมฐานด้วยตนเองแบบง่าย ๆ

มีท่านพุทธศาสนิกชนมากท่าน ได้มีจดหมายมาขอวิธีปฏิบัติกรรมฐานแบบง่าย ๆ เพื่อฝึกด้วยตนเอง อาตมาจึงเขียนวิธีฝึกกรรมฐานด้วยตนเองขึ้น เป็นแบบฝึกในหมวด**สุกขวิปัสสโก** คือฝึกแบบง่าย ๆ ขอให้ท่านผู้สนใจปฏิบัติตามนี้

สมาธิ

อันดับแรก ขอท่านผู้สนใจจงเข้าใจคำว่า **สมาธิ** ก่อน **สมาธิ** แปลว่า **ตั้งใจมั่น** หมายถึงการตั้งใจแบบเอาจริงเอาจังนั่นเอง ตามภาษาพูดเรียกว่า **เอาจริงเอาจัง** คือตั้งใจว่าจะทำอย่างไรก็ทำอย่างนั้นอย่างเคร่งครัด ไม่เลิกล้มความตั้งใจ

ความประสงค์ที่เจริญสมาธิ

ความประสงค์ที่เจริญสมาธิก็คือ **ต้องการให้อารมณ์สงัดและเยือกเย็น ไม่มีความวุ่นวายต่ออารมณ์ที่ไม่ต้องการ** และความประสงค์ที่สำคัญกว่านั้นก็คือ **อยากให้พ้นอบายภูมิ** คือไม่เกิดเป็นสัตว์นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดียรัจฉาน อย่างต่ำถ้าเกิดใหม่ขอเกิดเป็นมนุษย์และต้องการเป็นมนุษย์ชั้นดี คือ

๑. เป็นมนุษย์ที่มีรูปสวย ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน

ไม่มีอายุสั้นพลันตาย

๒. เป็นมนุษย์ที่มีความสมบูรณ์ด้วยทรัพย์ ทรัพย์สินไม่เสียหายด้วยไฟไหม้, โจรเบียดเบียน, น้ำท่วม หรือลมพัดทำลายให้เสียหาย

๓. เป็นมนุษย์ที่มีคนในปกครองอยู่ในโอวาท ไม่ดื้อด้านดันทุรังให้มีทุกข์เสียทรัพย์สินและเสียชื่อเสียง

๔. เป็นมนุษย์ที่มีวาจาไพเราะ เมื่อพูดออกไปเป็นที่พอใจของผู้รับฟัง

๕. เป็นมนุษย์ที่ไม่มีอาการปวดประสาท คือปวดศีรษะมากเกินไป ไม่เป็นโรคประสาท ไม่เป็นบ้าคลั่งเสียสติ

รวมความว่าโดยย่อก็คือต้องการเป็นมนุษย์ที่มีความสงบสุขทุกประการ เป็นมนุษย์ที่มีความอุดมสมบูรณ์ด้วยทรัพย์สินทุกประภาร ทรัพย์ไม่มีอะไรเสียหายจากภัย ๔ ประการคือ ไฟไหม้ ลมพัด โจรรบกวน น้ำท่วม และเป็นมนุษย์ที่มีความสงบสุข ไม่เดือดร้อนด้วยเหตุทุกประการ

ประสงค์ให้เกิดเป็นเทวดาหรือนางฟ้าบนสวรรค์

บางท่านก็ต้องการไปเกิดบนสวรรค์ เป็นเทวดาหรือนางฟ้าที่มีร่างกายเป็นทิพย์ มีที่อยู่และสมบัติเป็นทิพย์ไม่มีคำว่าแก่ป่วยและยากจน (ความปรารถนาไม่สมหวัง) เพราะเทวดาหรือนางฟ้าไม่มีความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย มีความปรารถนา

สมหวังเสมอ

บางท่านก็อยากไปเกิดเป็นพรหม ซึ่งมีความสุขและอานุภาพมากกว่าเทวดาและนางฟ้า บางท่านก็อยากไปนิพพาน

เป็นอันว่าความหวังทุกประการตามที่กล่าวมาแล้วนั้นจะมีผลแก่ทุกท่านแน่นอน ถ้าท่านตั้งใจทำจริงและปฏิบัติตามขั้นตอน

แบบที่บอกว่าปฏิบัติแบบง่าย ๆ นี้ ถ้าปฏิบัติได้ครบถ้วนท่านจะได้ทุกอย่างตามที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดโดยใช้เวลาไม่นานนัก จะช้าหรือเร็วอยู่ที่ท่านทำจริงตามคำแนะนำหรือไม่เท่านั้นเอง

อารมณ์ที่ต้องการในขณะปฏิบัติ

สำหรับอารมณ์ที่ต้องการในขณะปฏิบัติ ท่านต้องเข้าใจเสียก่อนว่า เวลานั้นต้องการอารมณ์สบาย ไม่ใช่อารมณ์เครียด เมื่อมีอารมณ์เป็นสุขถือว่าใช้ได้ อารมณ์เป็นสุขไม่ใช่อารมณ์ดับสนิทจนไม่รู้อะไร เป็นอารมณ์ธรรมดาแต่มีความสบายเท่านั้นเอง ยังมีความรู้สึกตามปกติทุกอย่าง

เริ่มทำสมาธิ

เริ่มทำสมาธิใช้วิธีง่าย ๆ ไม่ต้องมีพิธีรีตองมาก ใช้ธูปเทียนเท่าที่มีบูชาพระ ใช้เครื่องแต่งกายตามที่ท่านแต่งอยู่แล้ว ไม่

จำเป็นต้องใช้เครื่องแต่งตัวสีขาว ฯลฯ เป็นต้น เพราะไม่สำคัญที่เครื่องแต่งตัว ความสำคัญจริง ๆ อยู่ที่ใจ ให้คุมอารมณ์ใจให้อยู่ตามที่เราต้องการก็ใช้ได้

อาการนั่ง

อาการนั่ง ถ้าอยู่ที่บ้านของท่านตามลำพัง ท่านจะนั่งอย่างไรก็ได้ตามสบาย จะนั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบ นั่งห้อยเท้าบนเก้าอี้ หรือ นอน ยืน เดิน ตามแต่ท่านจะสบาย ทั้งนี้หมายถึงหลังจากที่ท่านบูชาพระแล้ว เสร็จแล้วก็เริ่มกำหนดรู้ลมหายใจเข้าและหายใจออก คำว่า **กำหนดรู้** คือหายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ถ้าต้องการให้ดีมากก็ให้สังเกตด้วยว่า หายใจเข้ายาวหรือสั้น หายใจออกยาวหรือสั้น ขณะที่รู้ลมหายใจนี้ และเวลานั้นจิตใจไม่คิดถึงเรื่องอื่น ๆ เข้าแทรกแซง ก็ถือว่าท่านมีสมาธิแล้ว การทรงอารมณ์รู้เฉพาะลมหายใจเข้าออก โดยที่อารมณ์อื่นไม่แทรกแซง คือไม่คิดเรื่องอื่นในเวลานั้น จะมีเวลามากหรือน้อยก็ตาม ชื่อว่าท่านมีสมาธิแล้วคือตั้งใจรู้ลมหายใจโดยเฉพาะ

ภาวนา

การเจริญกรรมฐานโดยทั่วไปนิยมใช้คำภาวนาด้วย เรื่องคำภาวนานี้อาตมาไม่จำกัดว่าต้องภาวนาอย่างไร เพราะแต่ละคนมีอารมณ์ไม่เหมือนกัน บางท่านนิยมภาวนาด้วยถ้อย

คำสั้น ๆ บางท่านนิยมใช้คำภาวนายาว ๆ ทั้งนี้ก็สุดแล้วแต่ท่านจะพอใจ อาตมาจะแนะนำคำภาวนาอย่างง่ายคือ **"พุทโธ"** คำภาวนาบทนี้ ง่าย สั้น เหมาะแก่ผู้ฝึกใหม่ มีอานุภาพและมีอานิสงส์มาก เพราะเป็นพระนามของพระพุทธเจ้า การนึกถึงชื่อของพระพุทธเจ้าเฉย ๆ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในเรื่อง **มัฏฐกุณฑลีเทพบุตร** ว่า คนที่นึกถึงชื่อท่านอย่างเดียวตายไปเกิดเป็นเทวดาหรือนางฟ้าบนสวรรค์ ไม่ใช่นับร้อยนับพัน พระองค์ตรัสว่านับเป็นโกฏิ ๆ เรื่องนี้จะนำมาเล่าสู่กันฟังข้างหน้าเมื่อถึงวาระนั้น

เมื่อภาวนาควบคู่กับรู้ลมหายใจจงทำดังนี้ เวลาหายใจเข้านึกว่า **"พุท"** เวลาหายใจออกนึกว่า **"โธ"** ภาวนาควบคู่กับรู้ลมหายใจตามนี้เรื่อย ๆ ไปตามสบาย ถ้าอารมณ์ใจสบายก็ภาวนาเรื่อย ๆ ไป แต่ถ้าเกิดอารมณ์ใจหงุดหงิดหรือฟุ้งจนตั้งอารมณ์ไม่อยู่ก็จงเลิกเสีย จะเลิกเฉย ๆ หรือดูโทรทัศน์หรือฟังวิทยุหรือหาเพื่อนคุยให้อารมณ์สบายก็ได้ (เพื่อเป็นการผ่อนคลายอารมณ์) อย่ากำหนดเวลาตายตัวว่าต้องนั่งให้ครบเวลาเท่านั้นเท่านี้แล้วจึงจะเลิก ถ้ากำหนดอย่างนั้นเกิดอารมณ์ฟุ้งซ่านขึ้นมา จะเลิกก็เกรงว่าจะเสียสัจจะที่กำหนดไว้ ใจก็เพิ่มการฟุ้งซ่านมากขึ้น ถ้าเป็นเช่นนี้บ่อย ๆ ก็จะเกิดเป็นโรคประสาทหรือเป็นโรคบ้า ขอทุกท่าน

จงอย่าทนทำอย่างนั้น

ขณิกสมาธิ

อารมณ์ที่ทรงสมาธิระยะแรกนี้จะทรงไม่ได้นาน เพราะเพิ่งเริ่มใหม่ ท่านเรียกสมาธิระยะนี้ว่า **ขณิกสมาธิ** คือสมาธิเล็กน้อย ความจริงสมาธิถึงแม้ว่าจะทรงอารมณ์ไม่ได้นานก็มีอานิสงส์มาก เช่น **ท่านมัฏฐกุณฑลีเทพบุตร**

เรื่องมัฏฐกุณฑลีเทพบุตร

ท่าน **มัฏฐกุณฑลีเทพบุตร** เดิมท่านเป็นลูกชายของพราหมณ์ที่มีความร่ำรวย แต่ทว่าตระกูลของพราหมณ์ตระกูลนี้ไม่เคารพพระพุทธศาสนา เขามีศาสนาพราหมณ์เป็นที่เคารพอยู่แล้ว ต่อมาลูกชายของพราหมณ์ที่ชื่อว่า **มัฏฐกุณฑลี** ป่วยมาก พ่อกับแม่จะหาหมอรักษาก็เสียดายเงินจึงไปถามหมอว่า โรคผอมเหลืองของลูกชายใช้ยาอะไรรักษา หมอก็บอกยากลางบ้านคือยาที่ชาวบ้านจัดมารักษาโรคกันเองโดยที่ไม่มีหมอตรวจอาการของโรคเสียก่อน เป็นยาที่ไม่ตรงกับโรค อาการของลูกชายก็ป่วยมากขึ้นจนยกแขนยกขาไม่ไหว พ่อกับแม่จึงเอาลูกชายมานอนที่ระเบียงเรือนด้วยเกรงว่าบรรดาญาติถ้าได้ข่าวอาการป่วยของลูกจะมาเยี่ยมเมื่อนอนอยู่ในห้องที่ประดับประดาด้วยของมีค่ามาก เห็นแล้วเกิดชอบใจก็จะพากันขอ แกขี้เหนียวขนาดนั้น

ฝ่ายลูกชายเมื่ออาการป่วยมากขึ้น เห็นว่าพ่อกับแม่ไม่ได้เป็นที่พึ่งแน่นอน (ตามปกติเขาไม่เคยเคารพพระพุทธเจ้าและพระสงฆ์) เมื่อทุกขเวทนามากขึ้นหมดที่พึ่งก็นึกถึงพระพุทธเจ้า โดยเขาคิดว่าชาวบ้านเขาลือกันว่า พระ-สมณโคดมมีเมตตาสูง ใจดี สงเคราะห์ไม่ว่าใคร ใครมีทุกข์ท่านสงเคราะห์ทุกคน เธอนอนนึกถึงพระพุทธเจ้าขอให้พระพุทธเจ้ามาช่วยรักษาให้หายจากโรคด้วยอารมณ์คิดจะให้ท่านรักษาโรค ไม่ได้คิดกราบไหว้เหมือนพวกเรา ในขณะนั้นเขาก็ถึงคราวตาย เขาก็ตายตามวาระที่ความตายเข้ามาถึงเมื่อจิตออกจากร่าง ด้วยเดชะบารมีพระพุทธเจ้าที่เขาคิดถึงท่าน โดยอยากให้ท่านมารักษาโรคก็บันดาลให้เขาไปเกิดเป็นเทวดาบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ มีวิมานทองคำเป็นที่อยู่มีนางฟ้าหนึ่งพันเป็นบริวาร มีต่างหูเกลี้ยงเป็นเครื่องประดับจึงมีนามบนสวรรค์ว่า **มัฏฐกุณฑลีเทพบุตร**

ต่อมาพราหมณ์ผู้เป็นพ่อเขาคิดถึงลูก เพราะมีลูกคนเดียวแต่เธอก็มาตายเสียตั้งแต่วัยหนุ่มรุ่น ๆ พ่อเขาอยากให้ลูกกลับมาเกิดใหม่ ทุกวันเขาไปที่หลุมฝังศพยืนอ้อนวอนขอให้ลูกกลับมาเกิดใหม่ ในที่สุดลูกชายซึ่งเป็นเทวดาก็แสดงตนปรากฏขึ้น บอกให้พ่อทราบว่าเวลานี้เธอไปเกิดเป็นเทวดาบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ มีวิมานที่อยู่เป็นทองคำ มีนางฟ้าหนึ่งพันเป็น

บริวาร ที่ไปเป็นเทวดาได้เพราะอาศัยนึกถึงพระสมณโคดมให้มาช่วยให้หายป่วย มือก็ยกขึ้นไหว้ไม่ได้ บาตรก็ไม่เคยใส่ เทศน์ที่พระสมณโคดมเทศน์ก็ไม่เคยฟัง อาศัยที่นึกถึงชื่อพระ-องค์อย่างเดียวเป็นเหตุให้ไปเกิดเป็นเทวดาได้ และก็แนะนำพ่อว่าต่อไปจงถวายทานแก่พระสมณโคดมและพระของท่าน จงฟังเทศน์ จงใส่บาตรพระ จะเป็นคนมีบุญมาก เมื่อตายจากความเป็นคนจะมีความสุขมากกว่าเธอ แล้วเธอก็แสดงตนเป็นเทวดาให้พ่อเห็น แล้วก็เหาะกลับวิมาน

พ่อฟังแล้ว เห็นแล้วก็มั่นใจในถ้อยคำที่เธอพูด ตั้งใจจะถวายทานแด่พระสงฆ์ มีพระพุทธเจ้าเป็นประธาน เมื่อกลับถึงบ้านจึงบอกให้ภรรยาทำอาหารมาก ๆ บอกว่าวันนี้จะถวายทานแก่พระสงฆ์ มีพระสมณโคดมเป็นประธาน เมื่อบอกภรรยาแล้วเขาก็ไปเฝ้าพระพุทธเจ้าที่มหาวิหาร เมื่อไปถึงแทนที่จะแสดงความเคารพหรือกล่าวคำนิมนต์ กลับกล่าววาจาโอหังยืนอยู่ข้างหน้าแล้วถามว่า

"พระสมณโคดม คนที่ไม่เคยยกมือไหว้ท่าน ไม่เคยใส่บาตร ไม่เคยฟังเทศน์ เพียงนึกถึงชื่อท่านอย่างเดียว ตายแล้วไปเกิดเป็นเทวดาหรือนางฟ้าบนสวรรค์มีไหม"

พระพุทธเจ้าตรัสว่า "พราหมณ์ คนที่ไม่เคยใส่บาตร ไม่เคยยกมือไหว้ ไม่เคยฟังเทศน์จากเรา ตายแล้วไปเกิดบน

สวรรค์ ไม่ใช่นับร้อยนับพัน นับเป็นโกฏิ ๆ"

เมื่อตรัสดังนั้นแล้วพระพุทธองค์จึงตรัสเรียก **มัฏฐกุณฑลีเทพบุตร** ให้มาพร้อมวิมาน เมื่อเธอมาแล้วลงจากวิมานถวายบังคมองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงเทศน์โปรด เมื่อฟังเทศน์จบเธอก็บรรลุพระโสดาปัตติผล

ที่เอาเรื่องนี้มาเล่าโดยย่อก็ต้องการให้ทราบว่า**มัฏฐกุณฑลีเทพบุตร** เธอนึกถึงพระพุทธเจ้าในสมาธิที่เรียกว่า **สมาธิเล็กน้อย** คือมีเวลาประเดี๋ยวเดียวเหมือนกับท่านที่ฝึกกรรมฐานใหม่ ๆ มีอารมณ์อยู่ในสมาธิไม่นาน แต่ท่านที่ปฏิบัติกรรมฐาน ถึงแม้ว่าจะมีสมาธิเล็กน้อย ท่านก็มีผลดีกว่า **มัฏฐกุณฑลีเทพบุตร** ทั้งนี้เพราะทุกท่านเคารพพระพุทธเจ้า เคยบูชาพระ เคยไหว้พระ เคยใส่บาตร เคยฟังเทศน์ และเจริญกรรมฐานด้วยความเคารพ จะมีอานิสงส์คือเป็นเทวดาที่มีทิพยสมบัติมากกว่ามากมาย เพียงท่านภาวนาว่า **พุทโธ** ก็มีผลมากกว่า **มัฏฐกุณฑลีเทพบุตร** มหาศาลแล้ว ขอให้ภูมิใจในความดีที่ท่านปฏิบัติแล้วและตั้งใจทำแบบไม่เครียด และไม่ขี้เกียจเกินไป ท่านจะได้ดีภายในไม่ช้า

ฝึกทรงอารมณ์

อารมณ์ทรงสมาธิถึงแม้ว่าจะทรงไม่ได้นาน แต่ท่านทำด้วยความเคารพก็มีผลมหาศาล ตามที่ทราบมาแล้วในเรื่องมัฏฐ-

กุณฑลีเทพบุตร แต่ถ้ารักษาอารมณ์ได้นานกว่ามีสมาธิดีกว่า จะมีผลมากกว่านั้นมาก การฝึกทรงอารมณ์ให้อยู่นาน หรือที่เรียกว่ามีสมาธินานนั้น ในขั้นแรกให้ทำดังนี้

ให้ท่านภาวนาควบกับรู้ลมหายใจเข้าออก หายใจเข้านึกว่า "**พุท**" หายใจออกนึกว่า "**โธ**" ดังนี้ นับเป็นหนึ่ง นับอย่างนี้สิบครั้ง โดยตั้งใจว่า ในขณะที่ภาวนาและรู้ลมเข้าลมออกอย่างนี้ในระยะสิบครั้งนี้เราไม่ยอมให้อารมณ์อื่นเข้ามาแทรกคือไม่ยอมคิดอย่างอื่นจะประคองใจให้อยู่ในคำภาวนาและรู้ลมเข้าลมออกทำครั้งละสิบเพียงเท่านี้ไม่ช้าสมาธิของท่านจะทรงตัวอยู่อย่างน้อยสิบนาทีหรือถึงครึ่งชั่วโมง จะเป็นอารมณ์ที่เงียบสงัดมาก อารมณ์จะสบาย จงพยายามทำอย่างนี้เสมอ ๆ ทางที่ดีทำแบบนี้เมื่อเวลานอนก่อนหลับและตื่นใหม่ ๆ จะดีมาก บังคับอารมณ์เพียงสิบเท่านั้นพอ ใช้เวลาประมาณหนึ่งเดือน จะสามารถทรงอารมณ์เป็นฌานได้เป็นอย่างดี

อย่าฝืนอารมณ์มากนัก

เรื่องของอารมณ์เป็นของไม่แน่นอนนัก ในกาลบางคราวเราสามารถควบคุมได้ตามที่เราต้องการ แต่ในกาลบางคราวเราก็ไม่สามารถควบคุมได้ เพราะกระสับกระส่ายเสียจนคุมไม่อยู่ ในตอนนั้นควรจะยอมแพ้มัน เพราะถ้าขืนต่อสู้จะเกิดอารมณ์หงุดหงิดหรือเครียดเกินไป ในที่สุดถ้าฝืนแสมอ ๆ แบบนั้น

อารมณ์จะกลุ้ม สมาธิจะไม่เกิด สิ่งที่จะเกิดแทนก็คือ **อารมณ์กลุ้ม** เมื่อปล่อยให้กลุ้มบ่อย ๆ ก็อาจจะเป็นโรคประสาทได้

ข้อที่ควรระวังก็คือ ทำแบบการนับดังกล่าวแล้วนั้นสามารถทำได้ถึงสิบครั้ง หรือบางคราวทำได้เกินสิบก็ทำเรื่อย ๆ ไป ถ้าภาวนาไปไม่ถึงสิบอารมณ์เกิดรวนเรกระสับกระส่าย ให้หยุดสักประเดี๋ยวหนึ่งแล้วทำใหม่ สังเกตดูอารมณ์ว่าจะสามารถควบคุมภาวนาไปได้ไหม ถ้าสามารถควบคุมให้อยู่ภายในขอบเขตของภาวนาได้ และรู้ลมหายใจเข้าออกควบคู่กันไปได้ดีก็ทำเรื่อย ๆ ไป แต่ถ้าควบคุมไม่ไหวจริง ๆ ให้พักเสียก่อน จนกว่าใจจะสบายแล้วจึงทำใหม่หรือเลิกไปเลย วันนั้นพักไม่ต้องทำเลย ปล่อยอารมณ์ให้รื่นเริงไปกับการคุย หรือชมโทรทัศน์หรือฟังวิทยุ หรือหลับไปเลย เพื่อให้ใจสบายให้ถือว่าทำได้เท่าไหร่พอใจเท่านั้น ถ้าทำอย่างนี้ไม่ช้าจะเข้าถึงจุดดี **คืออารมณ์ฌาน**

คำว่า **ฌาน** คือ **อารมณ์ชิน** ได้แก่ เมื่อต้องการจะรู้ลมหายใจเข้าออกเมื่อไร อารมณ์ทรงตัวทันที ไม่ต้องเสียเวลาตั้งท่าตั้งทางเลย ภาวนาเมื่อไรใจสบายเมื่อนั้น แต่ทว่าอารมณ์ฌานโลกีย์ที่ทำได้นั้นเอาแน่นอนไม่ได้ เมื่อร่างกายปกติ ไม่เหนื่อย ไม่เพลีย ไม่ป่วย มันก็สามารถคุมอาการภาวนาหรือรู้ลมหายใจเข้าออกได้สบาย ไม่มีอารมณ์ขวาง แต่ถ้าร่างกาย

บกพร่องนิดเดียวเราก็ไม่สามารถคุมให้อยู่ตามที่เราต้องการได้

ฉะนั้นถ้าหลงระเริงเล่นแต่อารมณ์สมาธิอย่างเดียว จะคิดว่าเราตายคราวนี้หวังได้สวรรค์ พรหมโลก นิพพานนั้น (เอาแน่นอนไม่ได้) เพราะถ้าก่อนตายมีทุกขเวทนามาก จิตอาจจะทรงอารมณ์ไม่อยู่ ถ้าจิตเศร้าหมองขุ่นมัวเมื่อก่อนตาย อาจจะไปอบายภูมิ คือ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดียรัจฉานได้ ตัวอย่าง **พระเทวทัต** ท่านได้อภิญญาโลกีย์มีฤทธิ์มาก แต่ก่อนจะตายเกิดมีอารมณ์หลงผิดคิดประทุษร้ายพระพุทธเจ้า เมื่อตายแล้วลงอเวจีมหานรกไป พวกเราเองก็เหมือนกันถ้าหลงทำเฉพาะสมาธิ ไม่หาทางเอาธรรมะอย่างอื่นเข้าประคับประคอง ถ้าเมื่อเวลาตายเกิดมีอารมณ์เศร้าหมองเข้าครองใจ สมาธิก็ไม่สามารถช่วยได้ จึงต้องใช้ธรรมะอย่างอื่นเข้าประคองใจด้วย ธรรมะที่ช่วยประคองใจให้เกิดความมั่นคงไม่ต้องลงอบายภูมิ มีนรกเป็นต้นนี้ก็ได้แก่ **กรรมบถ ๑๐ ประการ** คือ

กรรมบถ ๑๐

๑. ไม่ฆ่าสัตว์หรือไม่ทรมานสัตว์ให้ได้รับความลำบาก

๒. ไม่ลักทรัพย์ คือไม่ถือเอาทรัพย์ของผู้อื่นที่เขาไม่ให้ด้วยความเต็มใจ

๓. ไม่ทำชู้ในบุตรภรรยาและสามีของผู้อื่น

(ขอแถมนิดหนึ่ง ไม่ดื่มสุราและเมรัยที่ทำให้มึนเมาไร้สติ)

๔. ไม่พูดวาจาที่ไม่ตรงความเป็นจริง

๕. ไม่พูดวาจาหยาบคายให้สะเทือนใจผู้รับฟัง

๖. ไม่พูดส่อเสียดยุให้รำตำให้รั่ว ทำให้ผู้อื่นแตกร้าวกัน

๗. ไม่พูดเพ้อเจ้อเหลวไหล

๘. ไม่คิดอยากได้ทรัพย์ของผู้อื่นที่เจ้าของเขาไม่ยกให้

๙. ไม่คิดประทุษร้ายใคร คือไม่จองล้างจองผลาญเพื่อทำร้ายใคร

๑๐. เชื่อพระพุทธเจ้าและปฏิบัติตามคำสั่งสอนของท่านด้วยดี

อานิสงส์กรรมบถ ๑๐

ท่านที่ปฏิบัติในกรรมบถ ๑๐ ประการนี้ ท่านเรียกชื่อเป็นกรรมฐานกองหนึ่งเหมือนกันคือ ท่านเรียกว่า **สีลานุสสติกรรมฐาน** หมายความว่าเป็นผู้ทรงสมาธิในศีล

ท่านที่ปฏิบัติในกรรมบถ ๑๐ ประการได้นั้น มีอานิสงส์ดังนี้

๑. อานิสงส์ข้อที่หนึ่ง จะเกิดเป็นคนมีรูปสวย ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บรบกวน มีอายุยืนยาว ไม่อายุสั้นพลันตาย

๒. อานิสงส์ข้อที่สอง เกิดเป็นคนมีทรัพย์มากทรัพย์ไม่ถูกทำลาย เพราะโจร ไฟไหม้ น้ำท่วม ลมพัด จะมีทรัพย์สมบัติ

สมบูรณ์บริบูรณ์ขั้นมหาเศรษฐี

๓. อานิสงส์ข้อที่สาม เมื่อเกิดเป็นคนจะมีคนที่อยู่ในบังคับบัญชาเป็นคนดี ไม่ดื้อด้านอยู่ภายในคำสั่งอย่างเคร่งครัด มีความสุข เพราะบริวาร

และการไม่ดื่มสุราเมรัย เมื่อเกิดเป็นคนจะไม่มีโรคปวดศีรษะที่ร้ายแรง ไม่เป็นโรคเส้นประสาท ไม่เป็นคนบ้าคลั่ง จะเป็นคนมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด

เรื่องของวาจา

๔. อานิสงส์ข้อที่สี่, ข้อห้า, ข้อหก, และข้อเจ็ด เมื่อเกิดเป็นคนจะเป็นคนปากหอม หรือมีเสียงทิพย์ คนที่ได้ยินเสียงท่านพูดเขาจะไม่อิ่มไม่เบื่อในเสียงของท่าน ถ้าเรียกตามสมัยปัจจุบันจะเรียกว่าคนมีเสียงเป็นเสน่ห์ก็คงไม่ผิด จะมีความเป็นอยู่ที่เป็นสุขและทรัพย์สินมหาศาลเพราะเสียง

เรื่องของใจ

๕. อานิสงส์ข้อที่แปด, ข้อเก้า, และข้อสิบ เป็นเรื่องของใจ คืออารมณ์คิด ถ้าเว้นจากการคิดลักขโมยเป็นต้น ไม่คิดจองล้างจองผลาญใคร เชื่อพระพุทธเจ้าและปฏิบัติตามคำสอนของท่านด้วยความเคารพ ถ้าเกิดเป็นมนุษย์จะเป็นคนมีอารมณ์สงบ มีความสุขสบายทางใจ ความเดือดเนื้อร้อนใจในกรณีใด ๆ ทุกประการจะไม่มีเลย มีแต่ความสุขใจอย่างเดียว

อานิสงส์รวม

เมื่อกล่าวถึงอานิสงส์รวมแล้ว ผู้ที่ปฏิบัติกรรมฐานในขั้นนี้ ถึงแม้ว่าจะทรงสมาธิไม่ได้นานตามที่เรียกว่า **ขณิกสมาธิ** นั้น ถ้าสามารถทรงกรรมบถ ๑๐ ประการได้ครบถ้วน ท่านกล่าวว่า เมื่อตายจากโลกนี้ไปแล้วไม่ต้องไปเกิดในอบายภูมิอีกต่อไป บาปที่ทำไว้ตั้งแต่สมัยใดก็ตาม ไม่มีโอกาสนำไปลงโทษในอบายภูมิมีนรกเป็นต้น อีกต่อไป

ถ้าบุญบารมีไม่มากกว่านี้ ตายจากคนไปเป็นเทวดาหรือพรหมเมื่อหมดบุญแล้วลงมาเกิดเป็นมนุษย์ จะบรรลุเป็นพระอรหันต์ในชาตินั้น แต่ถ้าเร่งรัดการบำเพ็ญเพียรดี รู้จักใช้ปัญญาอย่างมีเหตุผล ก็สามารถบรรลุมรรคผลเข้าถึงพระ-นิพพานได้ในชาตินี้

แนะวิธีรักษากรรมบถ ๑๐

การที่จะทรงความดีเต็มระดับตามที่กล่าวมาให้ครบถ้วน ให้ปฏิบัติดังนี้

๑. คิดถึงความตายไว้ในขณะที่สมควร คือไม่ใช่ทุกลมหายใจเข้าออก เมื่อตื่นขึ้นใหม่ ๆ อารมณ์ใจยังเป็นสุข ก่อนที่จะเจริญภาวนาอย่างอื่น ให้คิดถึงความตายก่อน คิดว่าความตายอาจจะเข้ามาถึงเราในวันนี้ก็ได้ จะตายเมื่อไรก็ตามเราไม่ขอลงอบายภูมิ ที่เราจะไปคือ อย่างต่ำไปสวรรค์ อย่างกลางไปพรหม

ถ้าไม่เกินวิสัยแล้วขอไปนิพพานแห่งเดียว คิดว่าไปนิพพานเป็นที่พอใจที่สุดของเรา

๒. คิดต่อไปว่าเมื่อความตายจะเข้ามาถึงเราจะเป็นเวลาใดก็ตาม เราขอยึดพระพุทธเจ้า พระธรรมคำสั่งสอนของพระ-พุทธเจ้า พระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งตลอดชีวิต คือไม่สงสัยในความดีของพระพุทธเจ้า ยอมเคารพด้วยศรัทธา คือความเชื่อถือในพระองค์ ขอปฏิบัติตามคำสอนคือกรรมบถ ๑๐ ประการโดยเคร่งครัด ถ้าความตายเข้ามาถึงเมื่อไรขอไปนิพพานแห่งเดียว

เมื่อนึกถึงความตายแล้วตั้งใจเคารพ พระพุทธเจ้า พระ-ธรรม พระสงฆ์สาวก แล้วตั้งใจนึกถึงกรรมบถ ๑๐ ประการว่ามีอะไรบ้าง ตั้งใจจำและพยายามปฏิบัติตามอย่าให้พลั้งพลาด คิดติดตามข้อปฏิบัติเสมอว่ามีอะไรบ้าง ตั้งใจไว้เลยว่าวันนี้เราจะไม่ยอมละเมิดสิกขาบทใดสิกขาบทหนึ่งเป็นอันขาด เป็นธรรมดาอยู่เองการที่ระมัดระวังใหม่ ๆ อาจจะมีการพลั้งพลาดพลั้งเผลอในระยะต้น ๆ บ้างเป็นของธรรมดา แต่ถ้าตั้งใจระมัดระวังทุก ๆ วันไม่นานนัก อย่างช้าไม่เกิน ๓ เดือนก็สามารถรักษาได้ครบ มีอาการชินต่อการรักษาทุกสิกขาบทจะไม่มีการผิดพลาดโดยที่เจตนาเลย เมื่อใดท่านทรงอารมณ์กรรมบถ ๑๐ ประการได้ โดยที่ไม่ต้องระวัง ก็ชื่อว่าท่านทรงสมาธิขั้น

ขณิกสมาธิได้ครบถ้วน เมื่อตายท่านไปสวรรค์หรือพรหมโลกได้แน่นอน ถ้าบารมียังอ่อนเกิดเป็นมนุษย์อีกชาติเดียวไปนิพพานแน่ ถ้าขยันหมั่นเพียรใช้ปัญญาแบบเบา ๆ ไม่เร่งรัดเกินไป รักษาอารมณ์ใจให้เป็นสุข ไม่ติดในความโลภ ไม่วุ่นวายในความโกรธ มีการให้อภัยเป็นปกติ ไม่เมาในร่างกายเรา และร่างกายเขา ไม่ช้าก็บรรลุพระนิพพานได้แน่นอน เป็นอันว่าการปฏิบัติขั้นขณิกสมาธิจบเพียงเท่านี้

(จบขณิกสมาธิ)

อุปจารสมาธิ

อุปจารสมาธิ หมายถึง **สมาธิเฉียดฌาน** คือใกล้จะถึงปฐมฌานมีกำลังใจเป็นสมาธิสูงกว่าขณิกสมาธิเล็กน้อย ต่ำกว่าปฐมฌานนิดหน่อย เป็นสมาธิที่มีอารมณ์ชุ่มชื่นเอิบอิ่ม ผู้ปฏิบัติพระกรรมฐานถ้าอารมณ์เข้าถึงอุปจารสมาธิแล้ว จะมีความเอิบอิ่มชุ่มชื่นไม่อยากเลิก ท่านที่มีอารมณ์เข้าถึงสมาธิขั้นนี้จึงต้องระมัดระวังตัวให้มากเคยพักผ่อนเวลาเท่าไรเมื่อถึงเวลานั้นต้องเลิกและพักผ่อน ถ้าปล่อยอารมณ์ความชุ่มชื่นที่เกิดแก่จิตไม่คิดจะพักผ่อน ไม่ช้าอาการเพลียจากประสาทร่างกายจะเกิดขึ้นในที่สุดอาจเป็นโรคประสาทได้ที่ต้องรักษาประสาทก็เพราะปล่อยใจให้เพลิดเพลินเกินไปจนไม่ได้พักผ่อน ต้องเชื่อคำเตือนของพระพุทธเจ้า ที่ท่านแนะนำปัญจวัคคีย์ฤาษีทั้ง ๕ มีท่าน

อัญญาโกณฑัญญะ เป็นประธาน โดยที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า เธอทั้งหลายจงละส่วนสุดสองอย่างคือ

๑. ปฏิบัติเครียดเกินไปจนถึงขั้นทรมานตนคือเกิดความลำบาก

๒. ความอยากได้เกินไป จิตใจวุ่นวายเพราะความอยากได้จนอารมณ์ไม่สงบ

ถ้าเธอทั้งหลายติดอยู่ในส่วนสุดสองอย่างนี้อย่างใดอย่างหนึ่งผลในการปฏิบัติคือมรรคผลจะไม่มีแก่เธอเลย ขอให้ทุกคนตั้งอยู่ใน **มัชฌิมาปฏิปทา** คืออารมณ์ปานกลาง ได้แก่อารมณ์พอสบาย

เมื่อพระพุทธเจ้าทรงแนะไว้อย่างนี้ก็ยังมีบางท่านฝ่าฝืนปฏิบัติเพลิดเพลินเกินไป ไม่พักผ่อนตามเวลาที่เคยพักผ่อน จึงเกิดอารมณ์ฟุ้งซ่านวุ่นวายจนเป็นโรคประสาท ทำให้พระพุทธศาสนาต้องถูกกล่าวหาว่า การปฏิบัติพระกรรมฐานทำให้คนเป็นบ้า ฉะนั้นขอท่านนักปฏิบัติทุกท่าน จงอย่าฝืนคำแนะนำของพระพุทธเจ้าจงรู้จักประมาณเวลาที่เคยพักผ่อน ต้องพักผ่อนให้เพียงพอและปฏิบัติแค่อารมณ์สบาย ถ้าเกินเวลาพักที่เคยพักก็ดี อารมณ์วุ่นวายฟุ้งซ่านคุมไม่อยู่ก็ดี ขอให้พักการปฏิบัติเพียงแค่นั้น พักให้สบาย พอใจผลที่ได้แล้วเพียงนั้น ปล่อยอารมณ์ใจให้รื่นเริงไปตามปกติ

นิมิตทำให้บ้า

มีเรื่องที่จะทำให้บ้าอีกเรื่องหนึ่งคือ **นิมิต** นิมิตคือภาพที่ปรากฏให้เห็น เพราะเมื่อกำลังสมาธิเข้าถึงระยะอุปจารสมาธินี้ จิตใจเริ่มสะอาดจากกิเลสเล็กน้อย เมื่อจิตเริ่มสะอาดจากกิเลสพอสมควรตามกำลังของสมาธิที่กดกิเลสไว้ ยังไม่ใช่การตัดกิเลส อารมณ์ใจเริ่มเป็นทิพย์นิด ๆ หน่อย ๆ ยังไม่มีความเป็นทิพย์ทรงตัวพอที่จะเป็นทิพจักขุญาณได้ จิตที่สะอาดเล็กน้อยนั้นจะเริ่มเห็นภาพนิด ๆ หน่อย ๆ ชั่วแว้บเดียวคล้ายแสงฟ้าแลบคือผ่านไปแว้บหนึ่งก็หายไป ถ้าต้องการให้เกิดใหม่ก็ไม่เกิดเรียกร้องอ้อนวอนเท่าไรก็ไม่มาอีก ท่านนักปฏิบัติต้องเข้าใจตามนี้ว่าภาพอย่างนี้เป็นภาพที่ผ่านมาชั่วขณะ จิตไม่สามารถบังคับภาพนั้นให้กลับมาอีกได้ หรือบังคับให้อยู่นานมาก ๆ ก็ไม่ได้เหมือนกัน

ภาพที่ปรากฏนี้จะทรงตัวอยู่นานหรือไม่นานอยู่ที่สมาธิของท่าน เมื่อภาพปรากฏ ถ้ากำลังใจของท่านไม่ตกใจพลัดจากสมาธิ ภาพนั้นก็ทรงตัวอยู่นานเท่าที่สมาธิทรงตัวอยู่ ถ้าเมื่อภาพปรากฏท่านตกใจ สมาธิก็พลัดตกจากอารมณ์ ภาพนั้นก็จะหายไป ส่วนใหญ่จะลืมความจริงไปว่าเมื่อภาพจะปรากฏนั้นเป็นอารมณ์สงัด ไม่มีความต้องการอะไร จิตสงัดจากกิเลสนิดหน่อยจึงเห็นภาพได้ ครั้นเมื่อภาพปรากฏแล้ว เกิดมีอารมณ์อยากเห็น

ต่อไปอีก อาการอยากเห็นนี้แหละเป็นอาการฟุ้งซ่านของจิต จิตตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส จิตมีความสกปรกเพราะกิเลส อย่างนี้ต้องการเห็นเท่าไรก็ไม่เห็น เมื่อไม่เห็นตามความต้องการ ก็เกิดความกลุ้ม ยิ่งกลุ้มความฟุ้งซ่านยิ่งเกิด เมื่อความปรารถนาไม่สมหวังในที่สุดก็เป็นโรคประสาท (บางรายบ้าไปเลย) ที่เป็นเช่นนี้เพราะไม่เชื่อตามคำแนะนำของพระพุทธเจ้า ที่ทรงแนะนำไว้ว่าจงอย่ามีอารมณ์อยากหรืออย่าให้ความอยากได้เข้าครอบงำบังคับบัญชาจิต

เมื่อนิมิตเกิดขึ้นควรทำอย่างไร

คำว่า **นิมิต** มี ๒ ประเภทคือ **นิมิตที่เราสร้างขึ้น** กับ **นิมิตที่ลอยมาเอง**

๑. **นิมิตที่เราสร้างขึ้น** จะแนะนำในระยะต่อไป นิมิตประเภทนี้ต้องรักษาหรือควบคุมให้ทรงอยู่ เพราะเป็นนิมิตที่สร้างกำลังใจให้ทรงสมาธิได้นาน หรืออาจสร้างกำลังสมาธิให้ทรงอยู่นานตามที่เราต้องการ

๒. **นิมิตลอยมาเอง** สำหรับนิมิตประเภทนี้ในที่บางแห่งท่านแนะนำว่า ควรปล่อยไปเลยอย่าติดใจจำภาพนั้น หรือไม่สนใจเสียเลย เพราะเป็นนิมิตที่ไม่มีความแน่นอนถ้าขืนจำหรือข้องต้องการภาพ ภาพนั้นจะหายไปกำลังใจจะเสีย แต่บางท่านแนะนำว่าเมื่อนิมิตเกิดขึ้นจะปล่อยใจให้เพลิดเพลินไปในนิมิตนั้น

ก็ได้ เพราะใจจะได้เป็นสุข จะมีความชุ่มชื่นในนิมิตนั้น เป็นเหตุให้ทรงสมาธิได้ดี แต่จงอย่าหลงในนิมิตถ้านิมิตหายไปก็ปล่อยใจไปตามสบาย ไม่ติดใจในนิมิตนั้นคงภาวนาไปตามปกติ

ทั้งสองประการนี้ขอให้ท่านนักปฏิบัติเลือกเอาตามแต่อารมณ์ใจจะเป็นสุข แต่ขอเตือนไว้นิดหนึ่งว่า เมื่อนิมิตปรากฏขึ้น ถ้าปล่อยใจให้เพลิดเพลินไปกับนิมิต ท่านอย่าลืมว่าเมื่อนิมิตหายไปนั้นเพราะใจเราพลัดจากสมาธิ ให้เริ่มตั้งอารมณ์โดยจับลมหายใจและภาวนาไปใหม่ ไม่สนใจกับภาพนิมิตที่หายไป จงอย่าลืมว่านิมิตเกิดขึ้นมาเพราะจิตมีสมาธิ และเราไม่อยากเห็นจึงเป็นได้ และนิมิตนั้นไม่ใช่ทิพจักขุญาณ เมื่อหายไปก็เชิญหายไปเราไม่สนใจกับนิมิตอีก เราจะรักษาอารมณ์ใจให้เป็นสุขจากคำภาวนาและรู้ลมหายใจต่อไป ถ้าความกระวนกระวายเกิดขึ้นให้เลิกเสียทันที

สร้างนิมิตให้เกิดขึ้น

เรื่องสร้างนิมิตนี้ ในที่นี้ไม่มีการบังคับ ท่านต้องการสร้างก็สร้าง ท่านไม่ต้องการสร้างก็ไม่ต้องสร้างสุดแล้วแต่ความต้องการ ขอแนะนำผู้ที่ต้องการสร้างไว้ดังนี้

การสร้างนิมิตมีหลายแบบ แต่ทว่าในหนังสือนี้แนะนำกรรมฐานหลัก คือ **พุทธานุสสติกรรมฐาน** จึงขอแนะนำเฉพาะกรรมฐานกองนี้ อันดับแรกขอให้ท่านหาพระพุทธรูปที่ท่าน

ชอบใจสักองค์หนึ่ง ถ้าบังเอิญหาไม่ได้ก็ไม่ต้องหา ให้นึกถึงพระพุทธรูปที่วัดไหนก็ได้ที่ท่านชอบใจที่สุด ถ้านึกถึงพระพุทธรูปแล้วใจไม่จับในพระพุทธรูป จิตจดจ่อในรูปพระสงฆ์องค์ใดองค์หนึ่งที่ท่านชอบก็ได้ เมื่อนึกถึงภาพพระพุทธรูปก็ดีภาพพระสงฆ์ก็ดี ให้จำภาพนั้นให้สนิทใจแล้วภาวนาว่า **“พุทโธ”** พร้อมกับจำภาพพระนั้น ๆ ไว้

ถ้าท่านมีพระพุทธรูปให้ท่านนั่งข้างหน้าพระพุทธรูป ลืมตามองดูพระพุทธรูปแล้วจดจำภาพพระพุทธรูปให้ดี รูปพระพุทธรูปนั้นเป็นกรรมฐานได้สองอย่างคือ เป็นพุทธานุสสติ นึกถึงพระพุทธเจ้าก็ได้ และเป็นกสิณก็ได้ เมื่อท่านมีความรู้สึกว่ารูปที่ตั้งอยู่ข้างหน้าเรานี้เป็นพระพุทธรูป ความรู้สึกอย่างนั้นของท่านเป็นพุทธานุสสติกรรมฐาน ถ้ามีความรู้สึกตามสีของพระพุทธรูปเช่นพระพุทธรูปสีเหลือง เป็น **ปีตกสิณ** ถ้าพระพุทธรูปเป็นสีขาว เป็น **โอทาตกสิณ** ถ้าพระพุทธรูปสีเขียว เป็น **นีลกสิณ** ทั้งสามสีนี้ สีใดสีหนึ่งก็ตามเป็นกสิณระงับโทสะเหมือนกัน

เมื่อท่านจะสร้างนิมิตให้ทำดังนี้ อันดับแรกให้ลืมตามองดูพระพุทธรูป จำภาพพระพุทธรูปพร้อมทั้งสีให้ครบถ้วน ในขณะนั้นเมื่อเราเห็นสีพระพุทธรูปไม่ต้องนึกว่าเป็นกสิณอะไร ตั้งใจจำเฉพาะพระพุทธรูปเท่านั้น เมื่อจำได้แล้วหลับตานึกถึง

ภาพพระพุทธรูปนั้นภาวนาควบกับลมหายใจเข้าออกไปตามปกติ เมื่อภาวนาไปไม่นานนักภาพพระอาจจะเลือนจากใจ เรื่องภาพเลือนจากใจนี้เป็นของธรรมดาของผู้ฝึกใหม่ เมื่อภาพเลือนไปก็ลืมตาดูภาพพระใหม่ทำอย่างนี้สลับกันไป เมื่อเวลาจะนอนให้จำภาพพระไว้ตั้งใจนึกถึงภาพพระ นอนภาวนาจนหลับไปทั้ง ๆ ที่จำภาพพระไว้อย่างนั้น แต่ถ้าภาวนาไปเกิดมีอารมณ์วุ่นวายนอนไม่ยอมหลับ ต้องเลิกจับภาพพระ และเลิกภาวนาปล่อยใจคิดไปตามสบายของใจมันจนกว่าจะหลับไป

อานิสงส์สร้างนิมิต

การสร้างนิมิตมีอานิสงส์อย่างนี้คือ ทำให้ใจเกาะนิมิตเป็นสมาธิได้ง่าย และทรงสมาธิได้นานตามสมควร สามารถสร้างจิตให้เข้าถึงระดับฌานได้รวดเร็ว

ขั้นตอนของนิมิต

นิมิตขั้นแรกเรียกว่า **อุคหนิมิต** อุคหนิมิตนี้มีหลายขั้นตอน ในตอนแรกเมื่อจำภาพพระได้จนติดใจแล้ว (ไม่ใช่ติดตา) ต้องเรียกว่า **ติดใจ** เพราะใจนึกถึงภาพพระจะนั่ง นอน ยืน เดิน ไปทางไหน หรืออยู่ที่ใดก็ตาม ต้องการนึกถึงภาพพระ ใจนึกภาพได้ทันทีทันใด มีความรู้ในภาพพระนั้นครบถ้วนไม่เลือนลาง อย่างนี้เรียกว่า **อุคหนิมิตขั้นต้น** เป็นเครื่องพิสูจน์อารมณ์สมาธิได้ดีกว่าการนับ ถ้าสมาธิยังทรงอยู่ ภาพนั้นจะยังทรงอยู่

กับใจ ถ้าสมาธิสลายตัวไปภาพนั้นจะหายไปจากใจ ถ้าท่านทำได้เพียงเท่านี้ **อานิสงส์** คือบุญบารมีที่ท่านจะได้จะได้มากกว่ามัฏฐกุณฑลีเทพบุตรมาก

อุคหนิมิตขั้นที่สอง เมื่อสมาธิทรงตัวมากขึ้น ภาพพระจะชัดเจนมากขึ้น จะใสสะอาดผุดผ่องกว่าภาพจริง ถ้าท่านนึกขอให้ภาพพระนั้นสูงขึ้น ภาพนั้นจะสูงขึ้นตามที่ท่านต้องการ ต้องการให้อยู่ข้างหน้าหรือข้างหลัง เล็กลงหรือใหญ่ขึ้น จะเป็นไปตามนั้นทุกประการ อย่างนี้จัดเป็นอุคหนิมิตขั้นที่สอง สมาธิจะทรงตัวได้ดีมาก จะสามารถทรงเวลาได้นานตามที่ต้องการ

อุคหนิมิตขั้นที่สาม เป็นขั้นสุดท้ายของอุคหนิมิต เมื่อภาพนิมิตคือภาพพระปรากฏ ให้ถือเอาสีเหลืองเป็นสำคัญ ความจริงสีอื่นก็มีสภาพเหมือนกันแต่จะอธิบายเฉพาะสีเหลือง เมื่อสมาธิทรงตัวเต็มอัตราภาพสีเหลืองหรือสีอื่นก็ตาม จะค่อย ๆ คลายตัวเป็นสีขาวออกมาทีละน้อย ๆ ในที่สุดจะเป็นสีขาวสะอาดและหนาทึบอย่างนี้ถือว่า **เป็นอุคหนิมิตขั้นสุดท้าย** ถ้าประสงค์จะใช้เป็นทิพจักขุญาณก็ใช้ในตอนนี้ได้ทันที แต่ต้องมีความฉลาดและอาจหาญพอ ถ้าไม่ฉลาดและอาจหาญไม่พอก็จะสร้างความเละเทะให้เกิดมากขึ้น วิชาทิพจักขุญาณเป็นหลักสูตรของวิชชาสาม ในที่นี้แนะนำในหลักสูตรสุกขวิปัสสโก จึงของดไม่

อธิบายเพราะจะทำให้เฝือและวุ่นวาย ว่าไปตามทางของสุกข-วิปัสสโกดีกว่า

อุคหนิมิตนี้เป็นนิมิตของ **อุปจารสมาธิ** จึงยังไม่อธิบายถึง **อัปปนาสมาธิ**

อาการและอารมณ์ของอุปจารสมาธิ

อาการของอุปจารสมาธิคือ **ปีติ** ได้แก่อารมณ์ความอิ่มใจ เมื่อทำมาถึงตอนนี้อารมณ์จะชุ่มชื่นมาก อารมณ์สะอาดเยือกเย็น มีความเป็นสุขอย่างยอดเยี่ยมไม่เคยพบความสุขอย่างนี้มาก่อนเลยในชีวิต ตอนนี้เวลาภาวนาลมหายใจจะเบากว่าปกติมาก อารมณ์เป็นสุขร่างกายของนักปฏิบัติที่เข้าถึงระดับนี้ผิวหนังจะนวลขึ้นเพราะอารมณ์ที่มีความสุข แต่อาการทางร่างกายนี่สิที่ทำให้นักปฏิบัติตกใจกันมากนั่นก็คือ

๑. อาการขนลุกซู่ซ่า เมื่อเกิดอาการอย่างนี้หรืออย่างอื่นที่กล่าวถึงต่อไป จะมีอารมณ์ใจเป็นสุข ขอให้ทุกท่านปล่อยอาการอย่างนั้นไปตามสภาพของร่างกาย จงอย่าสนใจ เมื่อสมาธิสูงขึ้นหรือลดตัวลงต่ำกว่านั้น อาการอย่างนั้นก็จะหมดไปเอง อาการขนลุกพองถ้ามีขึ้นพึงควรภูมิใจว่า เราเข้าถึงอาการของปีติระดับที่หนึ่งแล้ว อย่ากังวลอาการของร่างกาย

๒. อาการของปีติขั้นที่ ๒ ได้แก่อาการน้ำตาไหล

๓. อาการของปีติขั้นที่ ๓ คือร่างกายโยกโคลง โยก

ไปข้างหน้าบ้างข้างหลังบ้าง บางคราวโยกแรงจนศีรษะใกล้ถึงพื้น

๔. อาการของปีติขั้นที่ ๔ ตามตำราท่านว่าตัวลอยขึ้นบนอากาศ แต่ผลของการปฏิบัติไม่แน่นัก บางรายก็เต้นเหมือนปลุกตัว บางรายก็ตัวลอยขึ้นบนอากาศ เมื่อลอยไปแล้วถ้าสมาธิคลายตัวก็กลับมาที่เดิมเอง (อย่าตกใจ)

๕. อาการของปีติขั้นที่ ๕ คือมีอาการแผ่ซ่านในร่างกายซู่ซ่าเหมือนมีลมไหลออก ในที่สุดเหมือนตัวใหญ่และสูงขึ้นหน้าใหญ่แล้วมีอาการเหมือนลมไหลออกจากกาย ในที่สุดก็มีความรู้สึกว่าตัวหายไปเหลือแต่ท่อนหัว

อาการทั้งหมดนี้เมื่อเกิดขึ้นอารมณ์ใจจะมีความสุข ฉะนั้นนักปฏิบัติให้ถืออารมณ์ใจเป็นสำคัญ อย่าตกใจในอาการตามที่กล่าวมาแล้วนั้น พอสมาธิสูงถึงระดับฌานก็จะสลายตัวไปเองปีตินี้เมื่อเกิดขึ้นแล้วอารมณ์จะเป็นสุข คือถึงระดับที่สี่ ที่จะเข้าถึงปฐมฌานต่อไปก็เป็นปฐมฌาน เพราะอยู่ชิดกัน

อัปปนาสมาธิหรือฌาน

ต่อไปนี้จะพูดหรือแนะนำในอัปปนาสมาธิ คำว่า **อัปปนา-สมาธิ** เป็นสมาธิใหญ่ มีอารมณ์มั่นคง เข้าถึงระดับฌาน ตั้งแต่ฌานที่หนึ่งถึงฌานที่สี่ แต่ก่อนที่จะพูดถึง **อัปปนาสมาธิ** หรือ **ฌาน** ขอย้อนมาอธิบายถึงอุปจารสมาธิเล็กน้อยก่อน การที่พูด

มาแล้วเป็นการพูดในเรื่องของนิมิตโดยตรง ท่านที่ไม่นิยมนิมิตจะไม่เข้าใจ

อุปจารสมาธิระดับสุดท้าย

เมื่อจิตเข้าถึงอุปจารสมาธิขั้นสุดท้าย ถ้าผู้ปฏิบัติไม่สนใจในนิมิตหรือสร้างนิมิตให้เกิดขึ้นไม่ได้ ให้สังเกตอารมณ์ใจดังนี้ อารมณ์นี้มีเหมือนกันทั้งท่านที่ถือนิมิตหรือไม่ถือนิมิต คือจะมีความรู้สึกว่ามีอารมณ์ตั้งมั่นทรงตัวดี มีความชุ่มชื่น ไม่อิ่มไม่เบื่อในการปฏิบัติมีอารมณ์เป็นสุขเยือกเย็นมาก ซึ่งไม่เคยพบมาเลยในชีวิต และมีอารมณ์เป็นหนึ่ง กำหนดอารมณ์ไว้อย่างไร อารมณ์ไม่เคลื่อนจากที่ตั้งอยู่ได้นาน ตอนนี้เป็น **ฌาน** อารมณ์ที่สังเกตได้คือ

๑. รู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออก คำภาวนาทรงตัว ไม่ลืม ไม่เผลอ ไม่ฟุ้งไปสู่เรื่องอื่นนอกเหนือจากที่คิดจะภาวนา มีอารมณ์เต็มเปี่ยมด้วยกำลังใจ ไม่อิ่มไม่เบื่อไม่อยากลุกออกจากที่ มีความสุขหรรษาเป็นพิเศษ ซึ่งไม่เคยมีความสุขใดในชีวิตที่เคยพบมาก่อนเลย มีอารมณ์ตั้งมั่นดิ่งอยู่ในที่เดียวเป็นพิเศษ *(ข้อห้านี้เป็นฌาน)* หูได้ยินเสียงทุกอย่างชัดเจนมากที่เข้ามากระทบประสาทหู เสียงคนหรือเสียงสัตว์ธรรมดาไม่ใช่เสียงทิพย์ แม้แต่เสียงเครื่องขยายเสียงที่มีเสียงดังมาก ตอนนี้ได้ยินทุกอย่างชัดเจนตามปกติแต่ไม่รำคาญในเสียงนั้นเลย คงภาวนา

หรือกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกได้เป็นปกติเหมือนไม่มีเสียงรบกวน ลมหายใจจะเบากว่าเวลาปกติจนสังเกตได้ชัด อาการอย่างนี้ท่านเรียกว่า **ปฐมฌาน** คือ **ฌานที่หนึ่ง**

๒. **เมื่อจิตเป็นสมาธิในฌานที่สองมีความรู้สึกดังนี้คือจะรู้สึกว่าคำภาวนาหายไป** บางท่านหรือหลายท่านควรจะพูดว่ามากท่านก็คงไม่ผิด เมื่ออารมณ์เข้าถึงฌานที่สองใหม่ๆ อารมณ์ยังไม่ชิน เมื่อขณะที่จิตทรงอยู่ในฌานนี้จะมีความเอิบอิ่มสุขสบาย จะเผลอตัวเมื่อจิตมีสมาธิลดลง เพราะกำลังจิตถอยสมาธิจะลดลงอยู่ที่อุปจารสมาธิ ตอนนี้อารมณ์คิด คือความรู้สึกก็เกิดขึ้น เมื่อจิตตั้งอยู่ในฌานจะไม่สามารถคิดอะไรได้ เพราะเอกัคคตารมณ์คืออารมณ์เป็นหนึ่งไม่มีอารมณ์คิด จะทรงตัวเฉยอยู่และไม่มีคำภาวนา คำภาวนานี้ตั้งแต่ฌานที่สองถึงฌานที่สี่จะไม่มีคำภาวนา เมื่อรู้สึกตัวว่าไม่ได้ภาวนาก็จะคิดว่าตนเองหลับไปหรือเผลอไป ความจริงไม่ใช่ ซึ่งเป็นอาการของฌานที่สอง

๓. เมื่อจิตมีสมาธิเข้าถึงฌานที่สาม ตอนนี้จะรู้สึกว่าลมหายใจเบาลงมา เกือบไม่รู้สึกว่าหายใจแต่ความจริงยังรู้สึกถนัดอยู่แต่เบามากนั่นเอง อาการทางร่างกายจะรู้สึกเหมือนเกร็งไปทั้งร่าง แต่ความจริงร่างกายเป็นปกติ แต่ที่มีความรู้สึกอย่างนั้นเป็นอาการของสมาธิ เสียงภายนอกที่เข้ามากระทบหู

เกือบไม่ได้ยินเสียงนั้นเลยได้ยินแต่เบามาก จิตทรงอารมณ์เป็นหนึ่งสงัดดีมากเป็นพิเศษ อย่างนี้เป็นอาการของฌานที่สาม

๔. อาการของฌานที่สี่ เมื่อจิตเข้าถึงฌานสี่ ฌานสี่นี้มีสองขั้นคือ **หยาบ** กับ **ละเอียด** สำหรับฌานหนึ่งสองสามนั้นแต่ละฌานมีสามชั้นคือ **หยาบ กลาง ละเอียด** ที่ไม่อธิบายไว้ก็เพราะกลัวจะเฝือ เพราะเมื่อฝึกได้ใหม่ยังไม่มีกำลังใจที่แน่นอนประเดี๋ยวได้ประเดี๋ยวสลายตัว อธิบายละเอียดเข้าแทนที่จะเป็นผลดี จะกลายเป็นอาหารผสมยาพิษไปจุกจิกใจเข้าเลยเลิกดีกว่า

เป็นอันว่ารู้กันว่าเป็นฌานชั้นที่สี่ก็พอ ฌานอื่น ๆ พอรู้ว่าถึงฌานก็พอ จงอย่าลืมว่าเมื่อถึงฌานแล้วเวลาไม่นานก็พลัดจากฌาน คืออารมณ์ลดลงมาที่อารมณ์ปกติ ให้คิดว่าเราถึงฌานได้แล้วจะอยู่นานหรือไม่นานก็ช่าง เป็นอันว่าเราเข้าถึงธงชัยแล้วก็ดีถมไป วันนี้ฌานสลายตัววันหน้าเวลาหน้ายังมีอีก เมื่อเรายังไม่ตายเพียงใดเราก็เล่นเพลิดเพลินในฌานให้อารมณ์เป็นสุขเพื่อเพาะกำลังสมาธิไว้เป็นกำลังช่วยตัดกิเลสในโอกาสหน้าต่อไป

เลอะเทอะมาเสียนาน ตอนนี้เข้าตอนฌานสี่กันเถอะ เมื่อจิตเข้าถึงฌานสี่หยาบตอนนั้นจะมีความรู้สึกว่าลมหายใจหายไปไม่รู้สึกว่าหายใจ แต่ที่จริงแล้วลมหายใจยังมีตามปกติ แต่ทว่าจิต

ไม่รับทราบว่าร่างกายทำอะไร หายใจหรือไม่ จิตใจย่อมไม่รับรู้ ตามท่านพูดว่าจิตกับประสาทแยกกันเด็ดขาด แต่ตอนฌานสี่หยาบนี้จิตแยกออกจากประสาทจริงแต่ยังไปไม่ไกลนัก ฉะนั้นเมื่อมีเสียงดังขนาดเครื่องขยายเสียงที่ดังมาก ๆ ตั้งอยู่ใกล้หู ยังพอได้ยินแว่ว ๆ เหมือนอยู่ไกลกันมาก

เมื่อจิตเข้าถึงฌานสี่ละเอียด ตอนนี้สบายมาก เพราะไม่รู้อะไรเลย (ไม่ใช่หลับ) ภายในกำลังของจิตเข้มแข็งมาก มีความสว่างโพลง แต่จิตไม่ยอมรับรู้เรื่องของประสาทเลย ไม่ว่าเสียงหรือการกระทบกาย จิตไม่ยอมรับทราบด้วยประการทั้งปวง อาการของฌานสี่ที่ละเอียดเป็นอย่างนี้

ที่นำอาการของฌานมากล่าวไว้ในที่นี้ก็เพราะว่า การปฏิบัติในหมวดสุกขวิปัสสโกก็ทรงฌานเหมือนหมวดอื่นเหมือนกัน เพื่อนักปฏิบัติจะได้ทราบอาการเอาไว้ เพราะมีผู้มาถามเรื่องอาการของฌานนี้นับรายไม่ถ้วน บางรายถามแล้วถามอีกถามบ่อย ๆ ชักสงสัยว่าทำจริงหรือเปล่า เพราะผู้ทำจริงเขาไม่ถามบ่อย เมื่อถามแล้วเอาไปปฏิบัติได้แล้วรู้เรื่องก็ไม่มีเรื่องถามต่อไป

พลัดตกจากฌาน

เรื่องอาการพลัดตกจากฌานนี้มีผู้ประสบกันมามาก แม้ผู้เขียนเองอาการอย่างนี้ก็พบมาตั้งแต่อายุ ๗ ปี ตอนนั้นถ้ามี

อารมณ์ชอบใจอะไรจิตจะเป็นสุข สักครู่ก็มีอาการเสียววาบคล้ายพลัดตกจากที่สูง ตอนนั้นเป็นเด็กไม่ได้ถามใครเพราะไม่รู้เรื่องของฌานเป็นอยู่อย่างนี้มานานเกือบหนึ่งปี เมื่อท่านแม่พาไปหา**หลวงพ่อปาน** หลวงพ่อท่านเห็นหน้า ท่านก็ถามท่านแม่ว่า เจ้าหนูคนนี้ชอบทำสมาธิหรือ ท่านถามทั้ง ๆ ที่เพิ่งเห็นหน้าท่านแม่ยังไม่ได้บอกท่านเลย หลวงพ่อปานท่านก็พูดของท่านต่อไปว่า เอ...เจ้าหนูนี่มันมีทิพจักขุญาณใช้ได้แล้วนี่หว่า ท่านหันมาถามผู้เขียนว่า "เจ้าหนูเคยเห็นผีไหม" ก็กราบเรียนท่านว่า "ผีเคยมาคุยด้วยขอรับ แต่ทว่าเขาไม่ได้มาเป็นผีเขามาเป็นคนธรรมดา ต่อเมื่อเขาจะลากลับเขาจึงบอกว่า เขาตายไปแล้วกี่ปีแล้วก็สั่งให้ช่วยบอกลูกบอกหลานเขาด้วย"

หลวงพ่อปานท่านก็พูดต่อไปว่า "อาการที่เสียวใจคล้ายหวิวเหมือนคนตกจากที่สูงนั้น เป็นอาการที่จิตพลัดตกจากฌาน คือเมื่อจิตเข้าถึงฌานมีอารมณ์สบายแล้วประเดี๋ยวหนึ่ง อาศัยที่ความเข้มแข็งยังน้อย ไม่สามารถทรงตัวได้ ก็พลัดตกลงมา"

ท่านบอกว่า "ก่อนภาวนาให้หายใจยาว ๆ แรง ๆ สักสองสามครั้งหรือหลายครั้งก็ดี หายใจแรงยาว ๆ ก่อนแล้วจึงภาวนาระบายลมหยาบทิ้งไปเหลือแต่ลมละเอียด ต่อไปอาการหวิวหรือเสียวจะไม่มีอีก" ถ้าทำครั้งเดียวไม่หายก็ทำเรื่อย ๆ ไป เมื่อทำตามท่านก็หายจากอาการเสียว ใครมีอาการอย่างนี้ลองทำดูแล้ว

กันหายหรือไม่หายก็สุดแล้วแต่เปอร์เซ็นต์ของคน คนเปอร์เซ็นต์มากบอกครั้งเดียวก็เข้าใจและทำได้ แต่ท่านที่มีเปอร์เซ็นต์พิเศษไม่ทราบผลเหมือนกัน (ตามใจเถอะ)

เป็นอันว่าเรื่องสมาธิหมดเรื่องกันเสียที เรื่องปฏิภาคนิมิตก็ของดไม่อธิบาย ไม่รู้จะอธิบายไปทำไมเพราะพูดถึงฌานแล้วก็หมดเรื่องกัน อัปปนาสมาธิเป็นสมาธิขั้นฌานก็คืออารมณ์ฌานนั่นเอง ปฏิภาคนิมิตเป็นนิมิตของฌานมีรูปสวยเหมือนดาวประกายพรึกรู้เท่านี้ก็แล้วกัน

ความมุ่งหมายในการเจริญสมาธิ

การที่เจริญสมาธิมีความมุ่งหมายดังนี้คือ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีพระพุทธประสงค์เพื่อให้พ้นจากความทุกข์มีการเกิดเป็นสัตว์นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดียรัจฉาน เป็นต้น ถ้าจะเกิดก็ต้องการให้เกิดเป็นมนุษย์ชั้นดี มีรูปสวย เสียงไพเราะ มีโรคน้อย มีอายุยืนยาวนานถึงอายุขัย มีทรัพย์สมบัติมากมีความสุขเพราะทรัพย์สิน และทรัพย์สินไม่ถูกทำลายเพราะโจร ไฟ น้ำ ลม มีคนในปกครองดีไม่ฝ่าฝืนคำสั่ง มีเสียงไพเราะผู้ที่ฟังเสียงไม่อิ่มไม่เบื่อในการฟัง พูดเป็นเงินเป็นทอง(รวยเพราะเสียง) ไม่มีโรคประสาท หรือโรคบ้ารบกวน มีหวังพระนิพพานเป็นที่ไปแน่นอน

หรือมิฉะนั้นเมื่อยังไปนิพพานไม่ได้ ไปเกิดเป็นพรหม

หรือเทวดาก่อนแล้วต่อไปนิพพาน แต่ความประสงค์ของพระ-พุทธองค์มีพระพุทธประสงค์ให้ไปพระนิพพานโดยตรง

เกิดดี ไม่มีอบายภูมิ

เมื่อยังต้องเกิดก็เกิดดีไม่มีการไปอบายภูมิท่านให้ปฏิบัติดังนี้ เราเป็นนักสมาธิคือมีอารมณ์มั่นคง ถ้ามุ่งแต่สมาธิธรรมดาที่นั่งหลับตาปฏิบัติ ความดีไม่ทรงตัวได้นานต่อไปอาจจะสลายตัวได้ มีมากแล้วที่ทำได้แล้วก็เสื่อมและก็เสื่อมประเภทเอาตัวไม่รอด คือสมาธิหายไปเลยในอดีต เช่น **พระเทวทัต** ขนาดได้อภิญญายังเสื่อมแล้วก็ลงอเวจี ในปัจจุบันนี้ที่ได้แล้วเสื่อมก็มีมาก เพื่อเป็นการป้องกันการเสื่อมและเป็นผู้มีหวังในการเกิดที่ดีแน่นอนท่านให้ทำดังนี้

ท่านให้ทำจิตให้ทรงตัวในอารมณ์ต่อไปนี้คือ

๑. คิดว่าชีวิตนี้ต้องตายแน่แต่เราไม่ทราบวันตาย ให้คิดตามที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ว่า **เธอทั้งหลายจงอย่าคิดว่าวันตายจะเข้ามาถึงเราในวันพรุ่งนี้ ให้คิดว่าอาจจะตายวันนี้ก็ได้** เมื่อคิดถึงความตายแล้วไม่ใช่ทำใจห่อเหี่ยว คิดเตรียมตัวว่าเราตายเราจะไปไหน จงตัดสินใจว่าเราต้องการนิพพาน ถ้าไปนิพพานไม่ได้ขอไปพักที่พรหมหรือสวรรค์ ถ้าต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์จะต้องไม่ลงอบายภูมิ แล้วพยายามรักษากำลังใจให้ทรงตัวในความดีที่เป็นที่พึ่งเพื่อให้เราเข้าถึงได้แน่นอนตามที่เราต้องการ

คือ

๒. ยอมรับนับถือพระพุทธเจ้าด้วยความเคารพ โดยปฏิบัติใน **พุทธานุสสติ** ตามที่แนะนำมาแล้วอย่าให้ขาด

๓. เคารพในพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า โดยใจนึกถึงความตายอย่างไม่ประมาท ทรงอารมณ์ไว้ใน **อานาปานุสสติกรรมฐาน** และกรรมฐานข้ออื่น ๆ ที่ทำได้แล้วเป็นปกติ อย่าให้กรรมฐานนั้น ๆ เลือนหายจากใจในยามที่ว่างจากการงาน **เวลาทำงานใจอยู่ที่งาน เวลาว่างงานใจอยู่ที่กรรมฐาน**

๔. ยอมรับนับถือพระอริยสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าด้วยการปฏิบัติตามพระธรรมของพระพุทธเจ้า ที่พระสงฆ์นำมาแนะนำเลือกปฏิบัติตามที่พอจะทำได้

๕. ปฏิบัติและทรงกำลังใจใน **ศีลและกรรมบถ** ๑๐ อย่างเคร่งครัด ไม่ยอมละเมิดศีลและกรรมบถ ๑๐ อย่างเด็ดขาด เว้นไว้แต่ทำไปเพราะเผลอไม่ตั้งใจ สำหรับศีลควบกรรมบถ ๑๐ ท่านให้ปฏิบัติดังนี้

อันดับแรก จงมีความเข้าใจว่าการปฏิบัติคือการใช้อารมณ์ให้เป็นสมาธิ หมายถึงว่าจำได้เสมอไม่ลืมว่า **ศีล** และ **กรรมบถ** ๑๐ มีอะไรบ้าง เมื่อจำได้แล้วก็พยายามเว้นไม่ละเมิดอย่างเด็ดขาด ใหม่ ๆ อาจจะมีการพลั้งเผลอละเมิดไปบ้างเป็นของธรรมดา เมื่อชินคือชำนาญที่เรียกว่า**จิตเป็นฌาน** คือปฏิบัติระวังจนชิน

จนกระทั่งไม่ต้องระวังก็ไม่ละเมิด อย่างนี้ท่านเรียกว่า **เป็นฌาน ในศีล** และ **กรรมบถทั้ง ๑๐ ประการ** ผลที่ทำได้ก็มีผลในขั้นต้น ก็คือไปเกิดเป็นเทวดาหรือพรหม หรือมาเกิดเป็นมนุษย์ชั้นดี ตามที่กล่าวมาแล้ว ผลของศีลและกรรมบถ ๑๐ มีดังนี้

๑. เว้นจากการฆ่าสัตว์และทรมานสัตว์ให้ได้รับความลำบากตลอดชีวิต เว้นอย่างนี้ได้ถ้าเกิดเป็นมนุษย์ใหม่จะเป็นคนมีรูปสวยมาก ไม่มีโรคเบียดเบียนอายุยืนยาวครบอายุขัย ตายใหม่ไม่ต้องลงอบายภูมิต่อไป จนกว่าจะเข้านิพพาน

๒. เว้นการถือเอาทรัพย์สินที่คนอื่นไม่เต็มใจให้ หรือขโมยของเขาตลอดชีวิต และมีการให้ทานตามปกติเว้นตามนี้ได้และให้ทานเสมอตามแต่จะให้ได้ ถ้ายังไม่มีพอจะให้ได้ก็คิดว่าถ้าเรามีทรัพย์เราจะให้เพื่อเป็นการสงเคราะห์ อย่างนี้ถ้าตายไปจากชาตินี้ ก็ไปเกิดเป็นเทวดาหรือพรหม หมดบุญจากเทวดาหรือพรหมมาเกิดเป็นคนจะเป็นคนร่ำรวยมาก มีความปรารถนาในทรัพย์สมหวังทุกอย่าง ทรัพย์ไม่ถูกทำลายเพราะ โจร ไฟ น้ำ ลม และจะรวยตลอดชาติ

๓. เว้นจากการทำชู้ ลูกเขา ผัวเขา เมียเขา ตลอดชีวิต เว้นอย่างนี้ได้ตายจากความเป็นคน ไปเกิดเป็นเทวดาหรือพรหม แล้วลงมาเกิดเป็นคนจะมีคนในปกครองดีทุกคน จะไม่หนักใจเพราะคนในปกครองเลย

๔. เว้นจากการพูดปด

๕. เว้นจากการพูดหยาบ

๖. เว้นจากการพูดยุให้ชาวบ้านแตกร้าวกัน เว้นจากการพูดวาจาที่ไม่เป็นประโยชน์ตลอดชีวิต เว้นอย่างนี้ได้ หลังจากเป็นเทวดาหรือพรหมแล้วมาเกิดเป็นคน จะเป็นคนที่มีวาจาเป็นที่รักของผู้รับฟัง ไม่มีใครอิ่มหรือเบื่อในการฟัง ถ้าพูดตามภาษาชาวบ้านท่านเรียกว่ามีวาจาเป็นมหาเสน่ห์ หรือมีเสียงเป็นทิพย์ คนชอบฟังเสียงที่พูด การงานทุกอย่างจะสำเร็จเพราะเสียง ทรัพย์สินต่าง ๆ จะเกิดขึ้นเพราะเสียง ถ้าพูดโดยย่อก็ต้องพูดว่ารวยเพราะเสียงหรือเสียงมหาเศรษฐีนั่นเอง

๗. เว้นจากการดื่มน้ำเมาที่ทำให้เสียสติทุกประการ ตลอดชีวิต เว้นได้ตามนี้ เมื่อเกิดเป็นคนใหม่จะไม่มีโรคปวดศีรษะ ไม่เป็นโรคประสาทไม่มีโรคบ้ามารบกวน เป็นคนมีมันสมองดีปลอดโปร่งในอารมณ์ (เป็นคนฉลาดมาก)

๘. เว้นจากการคิดอยากได้ทรัพย์ของผู้อื่นเอามาเป็นของตน ข้อนี้ไม่ได้ขโมยและไม่คิดว่าจะขโมยด้วย เป็นการคุมอารมณ์ใจ

๙. ไม่คิดประทุษร้ายจองเวรจองกรรมจองล้างจองผลาญใคร มีจิตเมตตาคือความรักในคนและสัตว์เหมือนรักตัวเอง

๑๐. ยอมรับนับถือพระพุทธเจ้า และปฏิบัติตามที่พระองค์ทรงสั่งสอนทุกประการ ไม่สงสัยในคำสอนและผลของการที่

ปฏิบัติตามคำสอนแล้วมีผลความสุขปรากฏขึ้น ผลของการเว้นในข้อ ๘, ๙, ๑๐ นี้เมื่อเกิดใหม่จะเป็นคนมีอารมณ์สงบสุข ไม่มีความทุกข์ทางใจอย่างใดอย่างหนึ่งเลย และเป็นผลที่ทำให้เข้าถึงพระนิพพานง่ายที่สุด

เมื่อท่านเว้นตามนี้ได้ การเว้นควรเว้นแบบนักเจริญสมาธิ คือมีอารมณ์รู้เพื่อเว้นตลอดเวลา เมื่อเว้นจนชิน จนไม่ต้องระวังก็ไม่ละเมิด อย่างนี้ถือว่าท่านมีฌานในศีลและกรรมบถ ๑๐ ประการ ท่านเรียกว่า **เป็นผู้ทรงฌานในสีลานุสสติกรรมฐาน**

อานิสงส์ที่ได้แน่นอน

อานิสงส์คือผลของการปฏิบัติได้ครบถ้วนและทรงอารมณ์ คือไม่ละเมิดต่อไป ท่านบอกว่าเมื่อตายจากความเป็นคนชาตินี้ **ไม่มีคำว่าตกนรก** เป็นต้น ต่อไปอีก ในระยะแรกก่อนปฏิบัติท่านจะมีบาปหนักหรือมากขนาดใดก็ตาม บาปนั้นหมดโอกาสลงโทษท่านตลอดไปทุกชาติจนกว่าท่านจะเข้า**พระนิพพาน**

เมื่อไรจะไปนิพพาน

ในเมื่อท่านปฏิบัติได้ตามนี้ครบถ้วนแล้ว จะไปนิพพานเมื่อไร ท่านตรัสไว้ดังนี้คือ

๑. ถ้ามีอารมณ์เข้มข้นคือบารมีเข้มแข็ง **บารมีคือกำลังใจ** มีกำลังใจมั่นคงปฏิบัติแบบเอาจริงไม่เลิกถอนหรือย่อหย่อน

แต่ไม่ทำจนเครียดเอาแค่นึกได้เต็มใจทำจริง อยู่ในเกณฑ์อารมณ์เป็นสุข อย่างนี้ท่านบอกว่าตายจากความเป็นคนไปเกิดเป็นเทวดาหรือพรหมลงมาเกิดเป็นมนุษย์ชาติเดียว ในชาตินั้นเองเป็นพระอรหันต์ไปนิพพานในชาตินั้น

๒. ถ้ามีบารมี คือกำลังใจปานกลาง ทำไปไม่ละแต่การทำนั้นอ่อนบ้างเข้มแข็งบ้าง อย่างนี้เกิดเป็นมนุษย์อีกสามชาติไปนิพพาน

๓. ประเภทกำลังใจอ่อนแอทำได้ครบจริง แต่ระยะการกระตือรือล้นมีน้อย ปล่อยประเภทช่างเถอะตามเดิม ฉันรักษาได้ไม่ขาดก็แล้วกัน อย่างนี้ท่านว่ามาเกิดเป็นมนุษย์อีกเจ็ดชาติไปนิพพาน

รวมความแล้ว ประเภทแข็งเปรี๊ยะไปนิพพานเร็ว ประเภทแข็งบ้างอ่อนบ้างไปนิพพานช้านิดหนึ่ง ประเภทอ่อนไม่ค่อยจะแข็ง แต่ไม่ยอมทิ้งความดีที่ปฏิบัติได้ เรียกตามภาษาชาวบ้านว่าถึงก็ช่างไม่ถึงก็ช่าง อย่างนี้ถึงช้านิดหนึ่ง แต่ก็ต้องถือว่าเป็นผู้มีโชคดีเหมือนกันหมด คืองดโทษบาปที่ทำมาแล้วทั้งหมดมีกำลังเข้าพระนิพพานแน่นอน ถ้ายังไปนิพพานไม่ได้แต่เมื่อมาเกิดเป็นคน ก็เป็นคนพิเศษ มีรูปสวยรวยทรัพย์เป็นต้น ตายจากคนก็เป็นเทวดา นางฟ้า หรือพรหม ต้องถือว่าโชคดีมาก เป็นอันว่า**กรรมฐานปฏิบัติด้วยตนเองแบบง่าย ๆ** แต่ไปถึงนิพพานได้

ก็ยุติกันเพียงเท่านี้ ต่อไปก็มีพระสูตรให้อ่าน เพื่อเป็นตัวอย่างในการรับผลของการปฏิบัติ สองสามเรื่องเพื่อแก้เหงา

คนจนทำบุญครั้งเดียวไปสวรรค์

พระสูตรเรื่องนี้เอามาเล่าสู่กันฟัง เพื่อเป็นตัวอย่างแก่ท่านนักปฏิบัติพระกรรมฐาน หรือท่านที่ชอบทำบุญด้วยการให้ทานเพื่อผลที่มีกำลังใจทำบุญแล้วมีผลเป็นประการใด

เรื่องลาชเทวธิดา

เรื่องลาชเทวธิดานี้มีมาในพระธรรมบทภาคที่ ๕ เรื่องมีอยู่ว่าในสมัยนั้นสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าประทับอยู่ที่พระ-เชตวันทรงปรารภนางเทพธิดาชื่อว่า **ลาชเทวธิดา** แปลเป็นภาษาไทยว่า **นางเทพธิดาข้าวตอก** หรือตามที่ชอบเรียกกันทั่วไปว่า **นางฟ้าข้าวตอก** เนื้อความมีอยู่ว่า

ในเวลานั้น **ท่านพระมหากัสสป** อยู่ที่ปิบผลิคูหา ได้เข้านิโรธสมาบัติสิ้นเวลา ๗ วัน เมื่อออกจากสมาบัติแล้วก็ดำริว่า วันนี้ถ้าเราไปบิณฑบาตจะมีใครสงเคราะห์เราไหม จึงใช้ทิพจักขุญาณดูก็ทราบว่า เวลานี้มีหญิงสาวคนหนึ่งเป็นลูกจ้างเฝ้านาข้าวสาลี เธอกำลังปลิดเมล็ดข้าวสาลี เพื่อจะใช้คั่วเป็นข้าวตอกเก็บไว้กินเมื่อยามหิว เพราะการที่คอยคนที่นำอาหารมาส่งให้อาจจะสายเกินไป ถ้าหิวก็กินข้าวตอกแก้หิวไปพลาง ๆ ก่อน เมื่อเห็นแล้วท่านก็พิจารณาต่อไปว่าเมื่อเราไปที่เธอ เธอจะมี

ศรัทธาใส่บาตรไหม ก็ทราบด้วยใจที่เป็นทิพย์ว่า เมื่อเราไปถึงที่นั่นเธอมีศรัทธาที่จะถวายข้าวตอก ท่านจึงเหาะไปเพราะอยู่ไกลกันเกินกว่า ๖๐ โยชน์ ถ้าเดินไปคงไม่ไหว เมื่อใกล้จะถึงท่านก็ลงมาสู่พื้นดิน เดินไปที่ใกล้กระท่อมที่เธอพักอยู่ เมื่อเธอเห็นเข้าเธอก็ดีใจว่าวันนี้เธอได้ทำบุญแน่ เพราะเธอเป็นคนจน จึงต้องมาเป็นลูกจ้างเขาเฝ้านาข้าวโพด ความจริงตามบาลีท่านเรียกว่าข้าวสาลีเมื่อเผลอไปเขียนว่าข้าวโพดเข้า แต่ในที่บางแห่งท่านแปลคำว่า **สาลิ** คือ **ข้าวโพด** แต่ในปัจจุบันนี้แขกเมืองอินเดียเขามีข้าวสาลีขายต่างประเทศ ก็ยังไม่เคยเห็นข้าวสาลีเลยว่าเหมือนข้าวโพดหรือเปล่า

เป็นอันว่าเธอคั่วข้าวตอกก็แล้วกัน เมื่อเธอเห็นท่านก็ออกปากนิมนต์ว่า ขอพระคุณเจ้าหยุดก่อนเจ้าข้า เธอดีใจมากที่เธอพบพระพร้อมทั้งที่เธอมีข้าวตอก ด้วยเธอเคยคิดเมื่อเห็นพระแต่ไม่มีของทำบุญว่า เราเห็นพระแต่เราไม่มีของทำบุญจิตใจนั้นอยากทำบุญ บางคราวมีของเพื่อทำบุญแต่ไม่มีพระมา สมัยนั้นพระมีน้อยที่มีก็เป็นพระอริยเจ้าเป็นส่วนมาก มาคราวนี้เธอมีข้าวตอกและก็มีพระมาบิณฑบาตด้วย เมื่อท่านหยุดแล้วเธอก็นำขันน้ำที่ใส่ข้าวตอกเต็มขันออกไป ค่อย ๆ เกลี่ยลงในบาตรท่านพระมหากัสสปด้วยความเคารพ เมื่อใส่เสร็จเธอก็นั่งลงพนมมือไหว้ด้วยใจเคารพยิ่ง กล่าวคำปรารถนาว่า

"ธรรมใดที่พระคุณเจ้าเห็นแล้ว ขอฉันเห็นธรรมนั้นด้วยเถิดเจ้าค่ะ"

พระมหากัสสปท่านก็กล่าวว่า "**เอวัง โหตุ**" แปลเป็นภาษาไทยที่พอฟังสะดวก ๆ ว่า "**เธอต้องการอย่างไร ขอให้ได้อย่างนั้นสมความปรารถนาเถิด**"

คำว่า **ธรรมใดที่พระคุณเจ้าเห็นแล้วนั้น** คำว่า "**เห็น**" หมายถึงการบรรลุธรรมนั้น เมื่อท่านให้พรแล้วท่านก็กลับ เธออาศัยที่ได้ทำบุญสมความตั้งใจมาเป็นปี ๆ เพิ่งมีโอกาสทำบุญคราวนี้ และเป็นการทำบุญครั้งเดียวในชีวิต ทั้งนี้เพราะความจนบังคับ เธอปลื้มใจมาก เมื่อท่านกลับไปแล้วด้วยความดีใจและปลื้มใจที่ได้ทำบุญ จึงเดินกระโดดโลดเต้นไป เดินไปในเวลานั้นท่านบอกว่า มีงูพิษร้ายตัวหนึ่งอยู่ในรูระหว่างทางที่เธอเดินไป เมื่อเธอไปถึงตรงนั้นก็กัดเธอทันทีเธอล้มลงตายเพราะพิษงู เมื่อตายแล้วไปเกิดเป็นเทพธิดาบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ มีวิมานทองคำสูงประมาณ ๓๐ โยชน์ ตัวเธอสูง ๓๐๐ เส้น แวดล้อมด้วยนางฟ้าที่เป็นบริวาร ๑,๐๐๐ คน ที่วิมานของเธอมีข้าวตอกทองคำใส่ขันทองคำห้อยอยู่รอบวิมาน

เธอใคร่ครวญดูว่า เราเกิดเป็นลูกคนจนเป็นลูกจ้างเฝ้านาข้าวสาลี เรามามีทิพยสมบัติอย่างนี้ได้อย่างไร เมื่อพิจารณาด้วยจิตอันเป็นทิพย์ก็ทราบว่าก่อนที่จะมาที่นี่ เราได้ใส่บาตรพระ-

มหากัสสปเพียงครั้งเดียว และเป็นการทำบุญครั้งเดียวในชีวิต ยังได้ทิพยสมบัติขนาดนี้แต่ว่าความดีที่เราได้เพราะการทำบุญครั้งเดียวและข้าวตอกนิดเดียวที่ใส่บาตร เกรงว่าบุญของเราจะไม่มั่นคง คือจะอยู่ไม่นาน เกรงว่าจะหมดไป คือตายจากเทวธิดาไปเกิดเป็นคนจนใหม่ จึงอยากจะทำบุญให้ใหญ่ขึ้น คือมีกำลังบุญมาก ๆ จะได้อยู่สบายนาน ๆ เธอจึงดูด้วยตาทิพย์ว่าเวลานี้พระคุณเจ้าพระมหากัสสปพระผู้เป็นเจ้าผู้มีพระคุณใหญ่อยู่ที่ไหน ก็ทราบว่าท่านอยู่ที่ปิบผลิคูหา เธอจึงนำกระเช้าและไม้กวาด ไปกวาดบริเวณถ้ำพระมหากัสสปแต่เช้ามืด เอาผงและหยากเยื่อออกไปทิ้ง เมื่อพื้นที่สะอาดแล้วก็ปูอาสนะคือที่นั่งฉันอาหาร และตั้งขันน้ำสำหรับใช้ไว้เรียบร้อยแล้วเธอก็กลับวิมาน ทำอยู่อย่างนั้นสองวัน

พระมหากัสสปท่านได้ยินเสียงกวาดเหมือนกัน ท่านคิดว่าพระหรือเณรของท่านมากวาด พอถึงวันที่สามท่านสงสัยออกมาดูเห็นเธอเข้า จึงถามว่านั่นใคร เธอก็ตอบว่า "ลาชเทวธิดาเจ้าค่ะ" ท่านก็พูดว่า ทายกทายิกาของฉันดูเหมือนว่าไม่มีคนที่ชื่อนี้เลย เธอมาจากไหน เธอก็กราบเรียนเรื่องที่เธอใส่บาตรท่านตั้งแต่ต้นจนไปเกิดเป็นนางฟ้า และกราบเรียนว่าที่มาทำอย่างนี้เพราะบุญที่ทำไว้แล้วน้อย อยากจะให้มีบุญมาก ๆ จึงมาสร้างเสริมบุญอย่างนี้พระมหากัสสปท่านก็ห้ามเธอว่า

บุญที่ทำแล้วเป็นอันว่าแล้วกันไปตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปจงอย่ามาอีก เพราะถ้าขืนมาข่าวที่ว่านางฟ้ามากวาดถ้ำจะระบือไป นักเทศน์ก็จะกล่าวโทษท่านว่ามีนางฟ้ามาปฏิบัติ ความเศร้าหมองจะเกิดขึ้น

นางอ้อนวอนเท่าไรท่านก็ไม่อนุญาตให้มาอีก นางเสียใจเหาะขึ้นบนอากาศร้องไห้เสียงดังก้องไปในอากาศ เวลานั้นพระพุทธเจ้าทรงประทับอยู่ห่างจากที่นั่น ๔๕ โยชน์ ทรงได้ยินเสียงเธอคร่ำครวญอยู่ จึงตรัสว่า "เทวธิดา ความสำรวมระมัดระวังนั้นเป็นภาระของมหากัสสปบุตรของเรา แต่การตั้งใจในการทำบุญเป็นความดี ที่จะให้ประโยชน์และความสุขทั้งชาตินี้และชาติหน้า" เมื่อตรัสจบเพียงเท่านี้เธอก็ได้บรรลุพระโสดาปัตติผล

พระสูตรนี้พอจะชี้แนวทางให้ทราบว่า การทำบุญมีผลมหาศาลอย่างนี้ แม้แต่การถวายทานครั้งเดียวในชีวิต และจิตคิดทำบุญเสมอมีผลอย่างนี้

ในพระสูตรนี้มีข้อที่น่าสังเกตอีกอย่างหนึ่งก็คือ เมื่อก่อนที่เธอจะทำบุญก็คิดอยากทำบุญตลอดมา อย่างนี้ท่านเรียกว่า **จาคานุสสติกรรมฐาน** เพราะใจอยากถวายทาน แม้ยังไม่ได้ถวายแต่ว่าคิดอยากจะถวาย ท่านเรียกว่า **จาคานุสสติ** คือนึกอยากให้เพียงเท่านี้ก็เป็นบุญมหาศาล โอกาสที่จะทำบุญยังไม่มีก็คิดไว้

ประจำใจ เมื่อมีโอกาสเมื่อไรก็ทำตามที่เธอทำ มากน้อย ของดีไม่ดีไม่สำคัญ ทำตามที่มีก็แล้วกัน ได้บุญมากอย่างเธอทำ ข้อควรคิดอีกอย่างหนึ่งก็คือ เมื่อทำแล้วดีใจปลื้มใจในบุญที่ทำแล้วอย่างเธอ แต่ไม่ต้องถึงกับกระโดดโลดเต้นก็ได้เอาแค่ปลื้มใจก็พอ เท่านี้ผลบุญให้ผลอย่างลาชเทวธิดาแน่ ในขณะที่เธอทำบุญแล้วดีใจนั้น เรียกตามชื่อพระกรรมฐานว่า **อารมณ์ใจมีปีติเต็มที่** และการที่เธอดีใจอีกประการหนึ่งก็คือ ได้ทำบุญใส่บาตรกับพระ การนึกถึงพระสงฆ์ เรียกตามชื่อพระกรรมฐานว่า **สังฆานุสสติกรรมฐาน** เป็นบุญมหาศาลที่นึกถึงพระสงฆ์ ถือว่าเป็นบุญที่มีอานิสงส์ใหญ่

ฉะนั้นขอนักปฏิบัติทั้งหลาย จงทำตามที่ท่านเห็นสมควรก็แล้วกัน

(จบเรื่องลาชเทวธิดา)

เรื่องกากะเปรต

ท่านทั้งหลาย วันนี้มาคุยกันเรื่องทำบาปนิดหน่อยบ้าง เรื่องที่แล้วทำบุญนิดหน่อยตายแล้วไปสวรรค์ เรื่องนี้มาคุยกันเรื่องนรกดูบ้าง จะได้ทราบไว้ว่าทำบาปนิดหน่อยก็ไปนรกได้เหมือนกัน (ไม่แพ้คนทำบุญ)

เรื่องมีอยู่ว่า เมื่อพระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่พระเวฬุวันมหาวิหาร ทรงปรารภ **อหิเปรต** แต่ทว่าตอนนี้ขอนำเรื่องกากะ-

เปรตมาคุยกัน เพราะในเวลาเดียวกันตามบาลีท่านพูดพร้อมกันสองเรื่องคือเรื่อง **กากะเปรต** และ **อหิเปรต** เรื่องอหิเปรตยาวมากไป ไม่เหมาะแก่ท่านที่มีเวลาน้อย และบาปที่อหิเปรตทำนั้นทำยากเกินไป และต้องทำหลายครั้งด้วย เห็นว่าไม่เหมาะที่จะนำมาคุยกัน เรื่องกากะเปรตมีดังนี้

เมื่อ **พระโมคคัลลาน์** กับ **พระลักขณะ** ทั้งสองท่านอยู่ที่เขาคิชฌกูฏ ตอนเช้าจะมาบิณฑบาต ท่านพระโมคคัลลาน์เห็นกากะเปรต มีหัวเป็นคนตัวเป็นกา สูงประมาณ ๒๕ โยชน์ มีกองไฟลุกโชนที่หัวลามมาถึงหาง และมีกองไฟอีกกองหนึ่งก่อตัวขึ้นที่หางแล้วลามมาถึงหัว อีกกองหนึ่งก่อตัวขึ้นที่กลางตัวลามไปคลุมทั้งสองข้าง อีกสองกองก่อตัวขึ้นทางซ้ายกองหนึ่งทางขวากองหนึ่งแล้วลามคลุมทั้งร่าง เมื่อพระโมคคัลลาน์เห็นแล้วท่านก็ยิ้ม ท่านพระลักขณะเห็นท่านพระโมคคัลลาน์ยิ้มท่านก็สงสัยท่านก็ถามว่ายิ้มเพราะอะไร ท่านพระโมคคัลลาน์ก็ตอบว่าเรื่องนี้ท่านไปถามผมขณะที่ฟังเทศน์ในสำนักพระพุทธเจ้าเถอะ ผมตอบที่ตรงนี้ไม่ได้แล้วท่านทั้งสองก็ไปบิณฑบาตในตัวเมืองราชคฤห์ เมื่อฉันเสร็จต่างก็ไปฟังเทศน์ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงเทศน์ให้ฟัง เมื่อพระพุทธเจ้าเทศน์จบท่านพระลักขณะก็ทวงคำตอบจากพระโมคคัลลาน์ ขอให้พระโมคคัลลาน์เล่าเรื่องยิ้มให้ฟัง

ท่านพระโมคคัลลาน์ก็บอกว่าผมยิ้มนั้นเพราะผมเห็นเปรตตนหนึ่ง หัวเป็นคน ตัวเป็นกา ยาวประมาณ ๒๕ โยชน์ แล้วก็บรรยายตามที่กล่าวมาแล้ว ท่านพูดว่าท่านได้ถามเปรตตนนั้นว่า (ตอนนี้เป็นคาถา อาจจะสั้นไปหน่อย เมื่อตอนคาถาจบจะนำท้องเรื่องมาเล่าสู่กันฟัง) ท่านว่าไว้ดังนี้ เมื่อท่านเห็นเปรตที่ไฟไหม้อยู่บนยอดเขาคิชฌกูฏ ท่านถามเปรตว่า ลิ้นของเจ้ายาวประมาณ ๕ โยชน์ ศีรษะของเจ้ายาวประมาณ ๙ โยชน์ กายของเจ้าสูงประมาณ ๒๕ โยชน์ เจ้าทำกรรมอะไรไว้จึงทุกข์เช่นนี้ เปรตตอบว่า ท่านพระโมคคัลลาน์ผู้เจริญ กระผมกลืนกินข้าวที่เขานำมาเพื่อสงฆ์ ของพระพุทธเจ้าทรงพระนามว่า **"กัสสป"** เรื่องถามตอบด้วยวาจาที่เป็นคาถาหมดเท่านี้ ต่อไปนี้เป็นตอนที่ท่านกล่าวตามปกติ ท่านว่าไว้ดังนี้

ผมเห็นเปรตตนหนึ่งหัวเหมือนมนุษย์ตัวเป็นกา ชื่อ **กากะ-เปรต** โดยประมาณว่าสูง ๒๕ โยชน์ มีเปลวไฟตั้งขึ้นที่ศีรษะเป็นต้น (ข้อความเหมือนที่กล่าวมาแล้ว) เปรตเล่าประวัติให้ฟังว่า ในสมัยที่พระพุทธเจ้าทรงพระนามว่า **"พระพุทธกัสสป"** มีชาวบ้านเขานำอาหารจะไปถวายสงฆ์ ผมเป็นกาเกาะอยู่ที่หลังคาโรงฉันเห็นคนคนหนึ่งถือข้าวสุกเดินมา ผมก็บินโฉบลงไปคาบเอาข้าวสุกในขันนั้นเต็มปาก ๓ ครั้ง ข้าวสุกนั้นเขานำไปยังไม่ถึงพระสงฆ์ ยังไม่ใช่ของสงฆ์ จะถือว่าเป็นของชาวบ้านก็

ไม่ใช่ เพราะเขาตั้งใจถวายสงฆ์แล้วผมทำกรรมเล็กน้อยเพียงเท่านี้ ตายแล้วไปลงอเวจีมหานรก พ้นมาแล้วมาเป็นเปรตไฟไหม้อยู่ ตามที่พระคุณเจ้าเห็นอยู่เวลานี้

เมื่อพระโมคคัลลาน์พูดจบพระพุทธเจ้าก็ทรงรับรองว่าพระองค์เองก็เห็นเปรตตนนี้มาก่อนแล้วตั้งแต่บรรลุอภิเษกสัมมาสัมโพธิญาณใหม่ ๆ

เป็นอันว่าเรื่องบาปก็ไม่แพ้บุญ ลาชเทวธิดาใส่บาตรนิดเดียวเป็นนางฟ้าบนสวรรค์ได้ เรื่องนี้ กา แย่งข้าวในขันที่เขานำไปจะถวายพระก็ลงอเวจีได้ แล้วแถมมาเกิดเป็นเปรตแม้พระพุทธเจ้าทรงเห็นก่อนแล้วก็ช่วยไม่ได้ ต่อมาพระอรหันต์องค์ที่มีความสำคัญมาพบอีกก็ช่วยไม่ได้อีก เพราะวาระการสิ้นกรรมชั่วพอที่จะช่วยได้ยังไม่ถึง เมื่ออ่านแล้วก็ใคร่ครวญกันเอาเองก็แล้วกัน

คนในสมัยปัจจุบันรับทุกข์

เมื่อคุยกันมาถึงตอนนี้ ที่คุยกันอยู่นี่เป็นวันที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๓๐ ขอย้อนกลับไปวันที่ ๑๘ สิงหาคมนี้เอง เวลาประมาณ ๑๔.๐๐ น.เศษ ขณะที่ลงรับแขกมีลูกหลานชาวปราณบุรี ทั้งหญิงและชายประมาณ ๖-๗ คน มาถวายสังฆทาน เธอบอกว่ามารดาเธอถูกรถยนต์ชนตายเมื่อ ๒ ปีผ่านมาแล้ว เธอทำบุญให้แล้วหลายครั้ง แต่เมื่อไม่กี่วันมานี้ มารดาที่ตายมาเข้าฝันบอกกับ

เธอว่า บุญที่ทำส่งไปให้นั้นยกไม่ขึ้นคือพอจะรับก็หมดแรง เหมือนคนยกของหนักเกินกำลังยกไม่ไหว และก็สั่งเธอว่าเอ็งต้องการให้แม่โมทนาได้เอ็งจงไปถวายสังฆทานที่วัดท่าซุง แม่จะได้รับ (ตามที่เขียนอย่างนี้ ไม่ใช่โฆษณาว่า วัดท่าซุงวิเศษวิโส เลอเลิศกว่าที่อื่น พูดตามที่เธอพูดให้ฟัง) ถ้าถามว่าทำไมผีจึงได้รับเพราะมาถวายสังฆทานที่วัดท่าซุง ก็ต้องตอบว่าไม่ทราบเหมือนกัน ตามปกติไม่เคยคิดว่าดีกว่าใครเลยแทนที่จะคิดว่าตนดีกว่าเขา กลับสลดใจตนเองเมื่อพบท่านที่มีความประพฤติปฏิบัติดีเพราะเห็นว่า ท่านโชคดีที่มีโอกาสทำตนได้ดีอย่างนั้น

เป็นอันว่าคณะของเธอถ้าจำไม่ผิดคงจะประมาณ ๘ คน เธอก็ร่วมกันถวายสังฆทานโดยร่วมกันยกของประเคนของ ดูคณะของเธอน่ารักมากกลมเกลียวกันดีจริง ๆ เมื่อถวายแล้ว เธอก็บอกความประสงค์ ว่าต้องการอุทิศให้คุณแม่ที่ตายไปแล้วประมาณ ๒ ปี จึงแนะให้เธอไปอุทิศส่วนกุศลที่หน้าพระพุทธ-รูปเพื่อความมั่นใจ คิดว่ามารดาของเธอคงได้รับโมทนาและมีความสุขมาก เพราะเธอทุกคนดีมากและตั้งใจบำเพ็ญทานและตั้งใจอุทิศส่วนกุศลด้วยจริยาที่นิ่มนวลและน่ารักมาก เธอบอกว่าเธอไม่เคยมาวัดนี้มาก่อนเลย เมื่อแม่ไปเข้าฝันจึงถามเพื่อนบ้านบังเอิญไปพบคนที่เคยมาวัดนี้เป็นปกติเข้า เขาเขียน

ทางเดินมาให้จึงมาสะดวก เมื่อเธอถวายเสร็จเล่าเรื่องจบก็พอดีฝนตก เพราะฝนไม่ตกมาแรมเดือนแล้ว พอดีมาตกในวันนั้นและขณะนั้นด้วย เลยทำให้ทุกคนสบายขึ้นมาก เพราะอากาศเย็น แล้วก็จงอย่าคิดว่าอาตมาทำให้ฝนตก หรือถวายสังฆทานที่วัดท่าซุงแล้วฝนตกถ้าคิดอย่างนั้นละก็ผิดถนัด เพราะฝนเธอตกของเธอเอง ไม่ใช่อาตมาทำให้ฝนตก ถ้าทำให้ฝนตกได้ก็คงทำให้ฝนตกนานแล้วเพราะอากาศร้อนจัด ทำให้ฝนตกไม่ได้จึงร้อนเกือบคลานไม่ไหว เรื่องนี้หยุดเพียงเท่านี้ มีอีกเรื่องหนึ่งในวันเดียวกันนั่นเอง ฟังกันต่อไป

กินข้าวที่พระให้ ตกนรก

เมื่อแม่หนูที่น่ารักเธอเล่าเรื่องของเธอจบและลากลับ โยมที่มาจากนครราชสีมาก็ถามขึ้น ความจริงวันนั้นคนมามากจากนครราชสีมามาหลายคันรถเป็นสองขบวน จากนครปฐม นครสวรรค์ พะเยา น่าน พิษณุโลก และกรุงเทพฯ ฉะเชิงเทรา เป็นต้น บังเอิญมากันหลายสาย ความจริงก็มีมาอย่างนี้เป็นปกติเกือบทุกวัน แต่วันนั้นอาตมาถือว่ามีโชคมาก เพราะเจอปัญหาที่จนด้วยเกล้าเข้างงขนาดจังงังเลย นั่นก็คือคำถามที่ตรงไปตรงมาของโยมผู้ชายที่มาจากนครราชสีมา ท่านถามว่าดังนี้

หลวงพ่อครับ คนที่กินข้าวที่พระอนุญาตแล้วทำไมถึงตก

นรกและพระที่ให้ก็ต้องตกนรกด้วย เมื่อเจอปัญหานี้เข้าก็มีอาการเหมือนงูจงอางกัด ความจริงอาตมาไม่เคยเห็นงูจงอางเลย (พูดในทำนองที่โดนหนักนั่นเอง) ความจริงโยมที่ถามท่านถามเพราะสงสัย ไม่ใช่แกล้งถามให้จนในปัญหาแล้วตอบไม่ได้ แล้วท่านก็ลงท้ายด้วยว่ามาถวายสังฆทานที่หลวงพ่อแล้ว เขาก็บอกว่าเขาไม่ได้รับ ที่พูดนี่โยมที่ถามท่านบอกว่า ผีมาบอกให้ทราบ ไม่ได้ถามท่านว่าผีมาเข้าฝันหรือเข้าทรง หรือท่านอาจจะใช้ทิพจักขุญาณ สามารถติดต่อถามกันได้ เรื่องทิพ-จักขุญาณนี้เวลานี้เป็นของธรรมดากันไปแล้วเพราะได้กันดื่นแต่ละสำนักที่สอนก็สอนให้ศิษย์ได้กันเป็นประจำวัน วันละหลาย ๆ คนจึงเห็นว่าเป็นร้านข้าวแกงไปแล้ว (หมายถึงความรู้ที่ได้ทิพจักขุญาณ)

เมื่อโยมยันป้ายเอาว่ามาถวายสังฆทานที่หลวงพ่อแล้วเขาก็ยังไม่ได้รับ เพราะรับไม่ได้ เมื่อท่านบอกว่ามาถวายสังฆทานที่หลวงพ่อแล้วก็ไม่ได้รับ รู้สึกดีใจ เพราะในตอนต้นชาวปราณบุรีบอกว่า แม่มาเข้าฝันว่าให้มาถวายที่วัดท่าซุงจึงจะได้รับ แต่รายหลังบอกว่ามาถวายแล้วเขายังไม่ได้รับ ญาติโยมทั้งหลายจะได้ทราบว่าวัดท่าซุงไม่ได้วิเศษวิโสกว่าวัดอื่นเลย เทียว-ไล้เทียวขื่อเหมือนกัน

เมื่อโยมบอกว่าพระอนุญาตแล้ว โยมคนนั้นที่มาบอกท่าน

ยืนยันว่ารับไม่ได้แน่ พระองค์ที่อนุญาตให้กินจะต้องลงนรกด้วย คิดออกว่าตามที่เคยบอกใครต่อใครว่า ถ้าพระอนุญาตแล้วรับประทานได้นั้นความจริงบอกตรงตามพระวินัย แต่อาหารที่พระให้ต้องเป็นของที่ญาติโยมถวายพระองค์นั้นโดยเฉพาะละก็จะไม่มีโทษแน่ ขอยืนยันอีกวาระหนึ่ง แต่ที่พระบอกให้กินแล้วกินเข้าไปมีโทษแถมพระที่ให้ก็ต้องล่องลงไปด้วย ที่เป็นอย่างนี้ต้องเป็นอาหารที่เขาถวายเป็นส่วนกลางคือเป็นของสงฆ์ ของสงฆ์นี้พระองค์ใดองค์หนึ่งไม่มีสิทธิ์ให้ นอกจากสงฆ์จะประชุมตกลงให้พระองค์นั้นเป็นผู้จ่ายหรือให้แทนสงฆ์ ถ้าเป็นของสงฆ์จริงพระที่บอกให้ก็ต้องไปเสวยสุขารมย์ในอเวจีแน่ ตัวอย่างของสงฆ์เช่นอาหารวันพระที่มีข้าวใส่บาตรเหลือมาก ๆ แล้วทายกเอาไปบ้าน โดยที่คณะสงฆ์ไม่มีส่วนรู้เห็น อย่างนี้แม้แต่เจ้าอาวาสเองยังไม่มีสิทธิ์ให้ตามลำพัง ถ้าฝืนก็ต้องไปตามทางของคนชอบไปนรก

เป็นอันว่า วันนี้มีสูตรปัจจุบันแถมนิดหน่อย เลยเป็นสูตรที่ยาวพอสมควร เวลานี้ก็ดึกแล้วขอลาไปนอนก่อนมองดูนาฬิกาตีสองแล้ว ขอทุกท่านที่หลับแล้วจงหลับเป็นสุข ท่านที่ยังไม่หลับก็จงหลับให้เป็นสุข ส่วนหลวงตาแก่องค์นี้คงยังไม่หลับ ปล่อยแก่ไปตามสบายเถิด สวัสดี

เรื่อง อานันทเศรษฐี

พระสูตรเรื่องนี้ เป็นพระสูตรชี้เหตุชี้ผล ที่คนชอบพูดกันว่า **ความชั่วไม่ทำความดีไม่สร้าง ตายแล้วมีความสุข** แต่ในพระสูตรเรื่องนี้กลับบอกว่า คนที่ความชั่วไม่มีความดีไม่สร้างนั้น ตายแล้วผลกรรมส่งผลให้เกิดเป็นอัครมหาทุคคตะ (คือขอทานผู้อดอยากเป็นเลิศ) หมายความว่า ขอทานธรรมดาเขายังมีคนให้ แต่ผู้ไม่ทำความดีไม่มีความชั่วนี้กลับอดไม่มีใครให้ เรื่องมีมาในพระสูตรดังนี้

สมัยหนึ่งพระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่เมืองสาวัตถี ทรงปรารภ **อานันทเศรษฐี** ผู้จอมอดอยากหรือจะเรียกว่า **เป็นผู้เลิศในทางอด** ก็คงไม่ผิด เนื้อความย่อมีอยู่ว่าสมัยนั้นมีเศรษฐีท่านหนึ่งมีนามว่า **อานันทเศรษฐี** ท่านเศรษฐีผู้นี้มีความดีเป็นพิเศษ คือ ของของเขาเราไม่เอา ของของเราก็ไม่ให้ใคร คือท่านมีความรู้สึกอยู่เสมอว่าทรัพย์สินที่จะมีถึงความเป็นเศรษฐีได้อย่างนี้ ไม่มีใครให้เรา เป็นทรัพย์สินที่ ปู่ ย่า ตา ยาย หาไว้ให้ ชาวบ้านไม่เคยนำมาให้ ในเมื่อปู่ ย่า ตา ยาย ท่านหามาด้วยความเหนื่อยยาก ค่อย ๆ เก็บรวบรวมมาจนมีทรัพย์สมบัติขนาดนี้ เราเป็นผู้สืบต่อตระกูลเป็นมหาเศรษฐี เราก็ควรที่จะรักษาความเป็นมหาเศรษฐีไว้โดยไม่ต้องแบ่งหรือให้ใครเลย แล้วท่านก็ทำอย่างนั้นจริง ใครมาขอก็ไม่เคยให้ พระพุทธเจ้ามาบิณฑบาตก็ไม่เคยใส่บาตร

แถมไม่เคยแม้แต่ก้มหัวให้นิดหนึ่งก็ไม่เคยมี ดูกันตามปกติแล้ว รู้สึกว่าท่านจะทำถูก ของเราไม่ให้ของใครก็ไม่เอา ไม่ให้ใครและก็ไม่เบียดเบียนใคร

แต่ผลของการที่ไม่ให้มันก็มีผลร้ายเหมือนกัน คือกินของเก่าหมด ของเก่าคือ **บุญ** คนที่มาเป็นมหาเศรษฐีได้เพราะอาศัยผลของการให้ทานมาในกาลก่อน เมื่อเกิดมาใหม่ผลของทานให้ผลให้เป็นมหาเศรษฐี คือทานที่ทำแล้วมีอานิสงส์มาก เช่น สังฆทาน ถวายผ้าป่า ความจริงผ้าป่าก็คือสังฆทานนั่นเอง ถวายกฐิน เฉพาะการถวายกฐินนี้ มีอานิสงส์เลิศเป็นพิเศษ ผูกขาดเป็นมหาเศรษฐีถึง ๕๐๐ ชาติ ผลของทานที่ท่านมหาเศรษฐีให้มาแล้วบันดาลให้ท่านเป็นมหาเศรษฐี แต่เมื่อมาหยุดการให้ทานต่อ ท่านก็นั่งนอนกินบุญเก่าที่ทำไว้จนหมด ในที่สุดท่านก็ตาย ความตายของท่านอาศัยที่ท่านไม่มีบาปก็ไม่ไปอบายภูมิ มีนรก เป็นต้น แต่ท่านก็ไปสวรรค์ไม่ได้ เพราะท่านไม่เคยทำบุญ บุญที่จะพาท่านไปสวรรค์ไม่มีแก่ท่านเลย ต้องมาเกิดเป็นคนใหม่ เมื่อจิตออกจากร่างแล้วก็ตุปัดตุเป๋ไปตามเรื่องเพื่อหาที่เกิด ไปบ้านไหนประตูทางเข้าก็ไม่เปิดรับ พอดีไปพบประตูว่างไม่มีใครห้ามเข้าในที่แห่งหนึ่ง จึงเข้าไปนอนสบายใจ ประตูที่เข้าไปและห้องที่นอนนั้นเป็นท้องของขอทานที่กำลังพร้อมจะมีครรภ์ (ตั้งครรภ์คือมีลูก)

อานิสงส์ที่มารดาของท่านซึ่งท่านไปอยู่ในท้องนั้น ก็มีอานิสงส์ที่ไม่ให้อะไรใครเลยก็ให้ผลทันที คือเมื่อเวลาไปขอทานแม่ของท่านที่ท่านนอนอยู่ในท้องก็ร่วมไปกับเขาด้วย วันนั้นทั้งวันพวกขอทานทั้งคณะต่างคนต่างบำเพ็ญตนเป็นโยคีไปตาม ๆ กัน คือจำศีลกินวาตา ท่านผู้อ่านจะไม่เข้าใจก็ขอเขียนใหม่ คำว่า **จำศีลกินวาตา** นั้นแปลว่า **ปกติกินลม** คือวันนั้นทั้งวันไม่มีใครให้ทานเลย ทั้งนี้ตามปกติแล้วเขาไปขอทานกันมีคนให้ทุกวัน มาวันนี้คนให้ก็ไม่มี แม้แต่คนมองดูก็ไม่มีอีกเลยไม่ต้องกินอะไรเลย ที่เป็นอย่างนี้เป็นเพราะบารมีของเด็กในครรภ์สงเคราะห์ให้อด

เมื่อหมดเวลา ขอทานหัวหน้าก็พาคณะขอทานกลับที่พัก ท่านหัวหน้าก็มาดำริว่า ธรรมดาพวกเราเหล่าขอทานทั้ง-หลายต่างก็บำเพ็ญบารมีมาดีแล้ว ด้วยทั้งชาติที่เกิดมาบรรดาขอทานทั้งหมดไม่ต้องทำไร่ไถนาหรือค้าขายอย่างอื่น นอกจากจะขายเสียงที่ออกปากขอเท่านั้น อาชีพนี้เป็นอาชีพสุจริตบริสุทธิ์ยุติธรรมเป็นที่สุด เพราะศีลห้าของเราไม่ขาด มุสาวาทก็ไม่เต็มอัตราเพราะการออกวาจาของเราไม่ได้โกง ใครให้เท่าไรพวกเราพอใจเท่านั้น แถมมีปิยวาจาคือวาจาน่ารัก เมื่อใครได้ยินเสียงพูดด้วยวาจาที่ไพเราะต่างคนต่างก็เต็มใจให้ ในเมื่อเราบำเพ็ญบารมีดีเช่นนี้จึงไม่เคยขาดคนเมตตา มาวันนี้เป็น

เพราะเหตุใดคนที่จะให้ก็ไม่มีแม้แต่คนจะมองดูเราก็หายาก เหตุที่เกิดขึ้นเช่นนี้ต้องมีใครในคณะของเราเริ่มมีครรภ์ และเด็กในครรภ์นั้นต้องเป็นคนอัปรีย์ จึงขาดคนเมตตา พรุ่งนี้ก่อนออกไปขอทานตามปกติเราต้องแบ่งคณะออกเป็นสองพวก เพื่อทราบว่าใครมีคนอัปรีย์มาเกิดในท้อง

พอรุ่งขึ้น หัวหน้าใหญ่ก็สั่งให้แยกออกเป็นสองคณะ วันนั้นพวกที่ไปกับแม่ของเด็กในครรภ์คืออานันทเศรษฐีมาเกิด ก็ไม่มีใครให้อะไรเลยอดเรียบร้อยเป็นเอกฉันท์ วันต่อมาหัวหน้าก็แบ่งคณะย่อยเล็กออกไปตามลำดับจนเหลือคนเดียว เป็นอันรู้แน่ว่าคนอัปรีย์มาเกิดในท้องแม่ของอานันทเศรษฐีแน่ เขาจึงสั่งให้เธออยู่บ้านไม่ต้องออกขอทานเพราะออกไปก็ไม่ได้อะไรเหนื่อยเปล่า ๆ พวกขอทานทั้งหมดช่วยกันหามาเลี้ยง เมื่อเด็กคลอดออกมาแล้ว วันใดแม่ไปขอทานโดยเอาลูกชายไปด้วย วันนั้นไม่มีใครให้อะไร แต่วันใดเธอไม่เอาลูกชายไปด้วยวันนั้นได้ของเหลือกินเหลือใช้ ขอเล่าลัด ๆ โดยย่อ

เป็นอันว่าเมื่อลูกชายเดินได้คล่องตัว ท่านแม่ก็เอาขันจอกเก่า ๆ สำหรับขอทานหากินใส่มือแล้วบอกว่า ลูกรักแม่ไม่สามารถเลี้ยงเจ้าได้ขอเจ้าจงไปจากแม่ จะไปไหนก็ตามใจลูกแต่จงอย่าอยู่กับแม่ (ต้องขออภัยที่ลืมบอกรูปร่างความสวยสดงดงามของเด็กคนนี้) ตามบาลีท่านกล่าวไว้ว่า เพราะอาศัยที่เธอ

เป็นคนไร้เมตตาความชั่วไม่ทำกรรมดีไม่สร้าง ตามที่เคยได้ยินอยู่เสมอว่า บุญไม่ทำกรรมไม่สร้างเราต้องเกิดใหม่ในที่ที่มีความสุข ผลที่มีความคิดอย่างนี้ เด็กคนนี้จึงมีรูปร่างเหมือนปีศาจคลุกฝุ่น ลองคิดดูปีศาจก็ดูเหมือนจะแย่อยู่แล้ว แถมคลุกฝุ่นด้วย คงสวยมหาศาล เมื่อเธอถูกแม่ไล่เธอก็ไปตามกรรมของเธอ เดินสะเปะสะปะไปตามที่คิดว่าจะไป ไปไหนบ้างเธอก็ไม่รู้จักทาง ไปแล้วก็ไม่รู้ว่าตรงนี้เขาเรียกว่าอย่างไร แต่ทว่าคนที่ตายจากความเป็นคนแล้วเกิดเป็นคนสามารถระลึกชาติได้หนึ่งชาติ

ความจริงเรื่องระลึกชาติได้หนึ่งชาตินี้ เมื่อปีพ.ศ. ๒๕๐๗ พ.ศ. ๒๕๐๘ มีคนไทยที่ออกมาจากครรภ์มารดาตามปกติและเป็นลูกชาวไร่ชาวนา เมื่อโตขึ้นพอพูดได้สามารถเล่าเหตุการณ์เมื่อเกิดคราวก่อนได้ถูกต้อง มีอยู่รายหนึ่งเมื่อก่อนตายเธอเป็นหนุ่ม ตอนนั้นไปรักสาวคนเดียวกันกับเพื่อน ต่อมาเพื่อนชวนไปเที่ยวแล้วแทงเธอตาย เมื่อเธอเกิดมาใหม่ในเวลาห่างกันไม่นาน และเมื่อเธอพูดได้ชัดพอฟังรู้เรื่อง เธอก็เล่าเหตุการณ์ที่เธอตายแล้วกลับมาเกิดใหม่ให้ผู้ใหญ่ฟัง เป็นการบังเอิญที่เธอเกิดไม่ไกลจากบ้านเดิม เรื่องราวต่าง ๆ จึงมีผู้รับรองว่ามีจริง และปลัดอำเภอที่ทำการสอบสวนในคดีที่เธอถูกฆ่าตายก็ยังอยู่ที่อำเภอนั้นยังไม่ได้ย้ายไปไหน ท่านปลัดก็รับรองว่าเรื่องมีจริง และชื่อคนที่

เด็กอ้างถึงก็มีตัวมีตนอยู่จริง

เป็นอันว่าเรื่องราวของ **อานันทยาจก** ต้อนนี้ต้องยกคำว่าเศรษฐีออกเพราะเป็นขอทานปีศาจคลุกฝุ่นไปแล้ว เมื่อเธอออกไปจากแม่เธอก็ระลึกได้ว่า เมื่อก่อนเธอตายเธอเป็นมหาเศรษฐีอยู่ที่โน่น และนึกได้ว่า ที่นั้นเดินไปทางไหนเธอก็ไปตามความรู้สึกของเธอ ไปถึงบ้านเดิมตอนเช้า เจ้าของบ้านคนใหม่คือลูกชายของเธอยังไม่ตื่นจากที่นอน พอไปถึงเธอถือสิทธิ์เดิมที่เคยเป็นเจ้าของบ้านจะเข้าประตูบ้าน คนเฝ้าประตูก็ไม่ยอมให้เข้าดึงกันไปดันกันมาอยู่อย่างนั้น จนถึงเวลาที่พระพุทธเจ้ากับพระ-อานนท์ท่านไปบิณฑบาตทางนั้นพอดี เมื่อพระพุทธเจ้าเห็นเด็กสวยพิเศษ สวยเหมือนเปรตหรือปีศาจคลุกฝุ่น ท่านก็ทรงแย้มพระโอษฐ์ พระอานนท์จึงทูลถามเรื่องการแย้มพระโอษฐ์ ท่านก็ตรัสว่า อานนท์ เธอเห็นอานันทเศรษฐีไหม พระอานนท์ก็มองซ้ายมองขวาไม่เห็นอานันทเศรษฐี ด้วยท่านเคยรู้จักเมื่อเขามีชีวิตอยู่ ท่านพระอานนท์จึงกราบทูลสมเด็จพระบรมครูว่า ไม่เห็นพระเจ้าข้า สมเด็จพระบรมศาสดาจึงตรัสถามว่า เธอเห็นเด็กที่มีรูปร่างเหมือนปีศาจคลุกฝุ่นที่ประตูบ้านท่านมหาเศรษฐีไหม พระอานนท์ท่านก็ทูลตอบว่า เห็น พระพุทธเจ้าตรัสว่าเด็กคนนั้นนั่นแหละคือ**อานันทเศรษฐี** เธอจงบอกให้นายประตูที่ยืนยันหน้ายันหลัง ตั้งท่าขัดขวางเด็กผู้ทรงรูปโฉมมหาสคราญ

ปานประหนึ่งปีศาจคลุกฝุ่นคนนั้น บอกให้เธอเรียกท่านมหา-เศรษฐีลงมาพบตถาคต พระอานนท์ก็บอกนายประตูตามนั้น นายประตูไปบอกท่านเจ้าของบ้านว่า สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ-เจ้าให้ลงมาพบ ท่านมหาเศรษฐีหนุ่มก็ลงมานมัสการพระพุทธเจ้าด้วยความเคารพ

พระพุทธเจ้าตรัสถามว่า เธอจำบิดาของเธอได้ไหม เขาก็ทูลตอบว่า จำได้ แต่ทว่าพ่อเขาตายไปแล้ว ไม่ทราบว่าเวลานี้ท่านอยู่ที่ไหน พระพุทธเจ้าตรัสว่า เด็กคนนี้คืออานันทเศรษฐีพ่อของเจ้า ท่านมหาเศรษฐีหนุ่มส่ายหน้ากราบทูลว่า พ่อของข้าพระพุทธเจ้าท่านแก่กว่านี้และท่านตายไปนานแล้ว เจ้าเด็กปีศาจแกล้วคนนี้ไม่ใช่พ่อแน่ พระพุทธเจ้าท่านทรงมีพระ-มหากรุณาธิคุณที่เห็นพ่อทูลหัวรูปงามทำท่าจะอดอยากต่อไป จึงถามเด็กคนนั้นว่า อานันทเศรษฐีทรัพย์สมบัติมากมายที่เธอฝังไว้ที่บุตรของเธอไม่รู้มีบ้างไหม เขากราบทูลสมเด็จ-พระจอมไตรว่ามี ท่านตรัสว่า ถ้ามีเธอจงพาลูกชายไปขุด เขาก็นำลูกชายไปขุดได้ตามที่เขาบอก เป็นอันว่าเขาได้กินอาหารต่อไปจนกว่าจะหมดอายุขัย เพราะพระพุทธเจ้าทรงเมตตา มิฉะนั้นด้วยอำนาจวาสนาบารมีที่บุญไม่ทำกรรมไม่สร้างคงเป็นก้างขวางคอไม่ได้ล่อ (กิน) อาหาร ทรมานร่างกายตลอดชาติ

พระสูตรเรื่องนี้มีมาในพระธรรมบท เป็นเครื่องเตือนใจ

ให้ทราบว่า การที่จะมีทรัพย์สินจะมากหรือน้อยก็ตามได้มาจากผลของการบริจาคทาน การให้ทานเป็นบ่อเกิดแห่งทรัพย์สินในชาติต่อไป ความจริงถ้าเป็นนักบุญที่เนื่องในการให้ทานจริง ๆ ทำบุญให้ทานในเขตทานที่ให้ผลมาก ไม่ต้องทำคราวละมาก ๆ ทำน้อย ๆ พอไม่เดือดร้อน แต่ทำบ่อย ๆ ให้ติดต่อกันเป็นประจำ เช่น **การถวายสังฆทาน** เป็นปกติ สังฆทานก็ไม่ต้องลงทุนมาก ใส่บาตรวันละองค์สององค์ หรือเอาข้าวเปลือกข้าวสารใส่ที่เก็บเล็ก ๆ ไว้วันละนิดหน่อย ตั้งใจว่าข้าวที่เก็บไว้นี้เราจะรวมไว้ เมื่อมีมากพอสมควรจะเอาไปถวายเป็นอาหารของพระ อย่างนี้เรียกว่า **ถวายสังฆทาน** ทำอย่างนี้เสมอ ๆ ขอให้ค่อย ๆ พิจารณา เมื่อวันเวลาผ่านไปสักปีหรือสองปี จะเห็นว่าผลของทานแม้เล็กน้อยเพียงเท่านี้ จะทำให้ความเป็นอยู่เพิ่มพูนขึ้นกว่าปกติมาก มีการหาได้คล่องตัวขึ้น ถ้าชาติหน้าจะรวยมหาศาลขั้นมหาเศรษฐีอย่างอานันทเศรษฐีก่อนตายทีเดียว

คนเป็นโรคเรื้อน เป็นพระโสดาบัน

ต่อไปนี้ขอนำบุคคลตัวอย่างในพระสูตร ที่ปฏิบัติตนจนเป็นพระอริยเจ้ามาเล่าสู่กันฟัง ทั้งนี้เพราะพูดแค่ข้อวัตรปฏิบัติอย่างเดียวเข้าใจยาก ถ้าได้อ่านหรือได้ฟังท่านที่ปฏิบัติมาแล้วได้บรรลุมรรคผล จะทำให้เข้าใจง่ายขึ้นและเป็นเหตุให้ปฏิบัติได้มรรคผลโดยไม่ยากนัก เรื่องที่จะเล่าสู่กันฟังมีดังนี้

ในพระสูตรท่านกล่าวไว้ดังนี้ ท่านว่า เมื่อพระพุทธเจ้าทรงประทับอยู่ที่พระเวฬุวันมหาวิหาร ทรงปรารภบุรุษผู้เป็นโรคเรื้อน ชื่อ **สุปปพุทธะ** เรื่องมีอยู่ว่า เมื่อท่านสุปปพุทธะได้ฟังเทศน์จากพระพุทธเจ้าแล้วได้บรรลุพระโสดาปัตติผล หลังจากฟังเทศน์จบพระพุทธเจ้าทรงเข้าพัก ท่านสุปปพุทธะก็กลับกระท่อมที่อาศัย ท่านสุปปพุทธะเป็นคนขอทานและเป็นโรคเรื้อนด้วย เมื่อพักผ่อนในเวลากลางคืนก็คิดถึงผลที่ตนได้เป็นพระโสดาบันแล้วก็ปลื้มใจคิดในใจว่า ถ้าพระพุทธเจ้าท่านทรงทราบว่าเราเป็นพระโสดาบันท่านคงจะดีใจมาก เพราะเราเป็นคนขอทานด้วยและก็เป็นโรคเรื้อนด้วย ยังสามารถเป็นพระอริยเจ้าได้ พรุ่งนี้เราจะไปกราบทูลให้พระองค์ทรงทราบ

พอรุ่งเช้าท่านก็ออกจากกระท่อมมหาเสน่ห์เคหาสน์ที่อาศัย เมื่อออกจากกระท่อมไปก็เป็นเวลาเดียวกันกับพระอินทร์ท่านทราบความรู้สึกนึกคิดของท่านสุปปพุทธะ ท่านอยากจะลองสอบความแน่นอนของท่านสุปปพุทธะดูว่าจะมีความมั่นคงทรงความเป็นพระโสดาบันได้จริงหรือไม่ พระอินทร์ท่านก็ไปลอยอยู่ในอากาศใกล้ ๆ ท่านสุปปพุทธะที่กำลังเดินไป ท่านแสดงความเป็นพระอินทร์ชัดเจน เมื่อสุปปพุทธะเห็นท่านแล้วพระอินทร์ท่านก็พูดว่า

สุปปพุทธกุฏฐิ แปลเป็นภาษาไทยก็ต้องแปลว่า สุปปพุทธะ

ขี้เรื้อน เธอจะไปไหน

สุปปพุทธะตอบว่า ฉันจะไปเฝ้าพระพุทธเจ้า เพื่อบอกความที่ฉันเป็นพระโสดาบันให้ท่านทราบ ท่านจะได้ดีใจ ที่สามารถสอนคนขอทานที่เป็นโรคเรื้อนอย่างฉัน ให้เป็นพระโสดาบันได้เหมือนคนที่มีร่างกายดีมีทรัพย์

พระอินทร์ ท่านประสงค์จะทดสอบความมั่นคงในความเป็นพระโสดาบัน ท่านก็กล่าวว่า สุปปพุทธะ เธอเป็นคนยากจนไร้ทรัพย์อับบารมีเธอจงพูดตามนี้ พระพุทธเจ้าไม่ใช่พระพุทธเจ้า พระธรรมไม่ใช่พระธรรม พระสงฆ์ไม่ใช่พระสงฆ์ พอกันทีสำหรับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เธอพูดเพียงเท่านี้ไม่ตั้งใจก็ได้ ถ้าเธอพูดตามนี้ ฉันจะบันดาลทรัพย์มหาศาลใช้ไม่รู้จักหมดให้แก่เธอ เธอจะได้เป็นมหาเศรษฐีใหญ่ไม่มีใครรวยเท่าเธอตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ท่านสุปปพุทธะ ฟังจบก็ถามพระอินทร์ว่า ท่านเป็นใคร พระอินทร์ตอบว่า ฉันคือ **พระอินทร์** สุปปพุทธะก็กล่าวว่า ท่านคนถ่อยคนอันธพาล (คำว่า **พาล** แปลว่า **ทั้งโง่ทั้งบอด** คือโง่ด้วยและใจบอดด้วย ใจบอดแย่กว่าตาบอด) ผู้ไม่มียางอายไม่สมควรที่จะมาพูดกับเรา ท่านพูดว่าเราเป็นคนจนเป็นคนขัดสนเป็นคนกำพร้า ความจริงเราไม่ใช่คนจนเราไม่ขัดสนเรามีความสุขเพราะมีทรัพย์มาก ท่านสุปปพุทธะได้บรรยายทรัพย์ที่ท่านมีแล้วคือ **อริยทรัพย์ ๗ ประการ** คือ

๑. ทรัพย์คือ **ศรัทธา** ความเชื่อในพระพุทธเจ้าและปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

๒. ทรัพย์คือ **ศีล** ที่รักษากาย วาจา ใจ ไม่ให้มีโทษ

๓. ทรัพย์คือ **หิริ** ได้แก่มีความรู้สึกอายในการที่จะทำความชั่วหรืออายชั่วทุกประเภท

๔. ทรัพย์คือ **โอตตัปปะ** ได้แก่เกรงกลัวผลของความชั่วเกรงว่าจะให้ผลเป็นทุกข์และเดือดร้อน

๕. ทรัพย์คือ **พาหุสัจจะ** คือการฟังดี ได้แก่การที่ได้ฟังตรงจากพระพุทธเจ้า (หรือถ้าไม่ได้ฟังตรงจากพระพุทธองค์ก็ได้ฟังพระธรรมที่พระองค์ทรงสั่งสอนไว้ก็ใช้ได้ และได้ผลเหมือนกัน)

๖. ทรัพย์คือ **จาคะ** ได้แก่การคิดให้และตั้งใจให้ด้วยเมตตาไม่คิดอยากจะคดโกงยื้อแย่งทรัพย์สินของใคร

๗. ทรัพย์คือ **ปัญญา** ไม่หลงกิเลส ตัณหา อุปาทาน เกินไป รู้จักพอรู้จักยับยั้งหักห้ามไม่ทำความชั่ว ทั้งกายวาจาและคิดทางใจเป็นต้น

ท่านสุปปพุทธะ ท่านยืนยันว่าใครก็ตามหญิงหรือชายได้ทั้งนั้น ถ้ามีอริยทรัพย์ ทรัพย์ประเสริฐ ๗ ประการนี้ **บัณฑิต** คือคนที่มีความรู้ความฉลาด ท่านกล่าวว่าเป็นคนไม่ขัดสนไม่ยากจน ชีวิตของบุคคลนั้นไม่ว่างเปล่าจากความดีไม่เสียชาติเกิด

เมื่อท่านสุปปพุทธะท่านเทศน์จบ พระอินทร์ท่านก็ไม่รอ

ต่อไป ท่านก็ทิ้งสุปปพุทธะให้เดินไปตามสบาย ท่านเองก็เหาะไปเฝ้าพระพุทธเจ้า เมื่อถึงแล้วได้กราบทูลให้พระองค์ทรงทราบถึงเรื่องที่ไปทดลองความมั่นคงของใจท่านสุปปพุทธะ พระพุทธเจ้าตรัสว่า อย่าว่าแต่พระอินทร์องค์เดียวเลย ถ้าจะมีพระอินทร์เป็นร้อยเป็นพันองค์ไปพูดให้สุปปพุทธะพูดอย่างนั้น ก็ไม่สามารถให้สุปปพุทธะพูดได้ (ท่านหมายถึง ท่านที่เป็นพระโสดาบันทั้งหมด จะไม่มีใครยอมพูดอย่างนั้นเด็ดขาด)

เป็นอันว่า พอรู้กันได้แล้วว่าพระโสดาบันจริง ๆ มีความประพฤติอย่างไร จะได้รู้จักพระโสดาบันที่แท้จริงได้ ถ้าใครเขามาบอกว่าเขาเป็นพระอริยเจ้าตั้งแต่พระโสดาบันเป็นต้นไป ก็เอาตำรานี้เข้าเปรียบเทียบจะได้รู้เลยว่า ท่านผู้นั้นเป็นพระอริยะหรือไม่ใช่พระอริยะ

หลังจากนั้น เมื่อท่านสุปปพุทธะไปเฝ้าพระพุทธเจ้า ท่านมีความรื่นเริงในธรรมที่พระพุทธเจ้าท่านทรงปฏิสันถารแล้ว หลังจากนั้นก็ถวายบังคมลากลับ ขากลับนี่พอออกจากวิหารแล้วไม่นานก็ถูกนางยักษิณีแปลงเป็นวัวแม่ลูกอ่อนขวิดตาย

หมายเหตุ *สำหรับท่านสุปปพุทธะผู้นี้ ตามที่เขียนกันว่าสุปปพุทธะเฉย ๆ แต่ที่อาตมาเขียน หรือเรียกท่านว่า ท่านสุปปพุทธะนั้น บางท่านอาจจะสงสัยก็บอกเสียเลยว่า ที่เรียกอย่างนั้นเพราะท่านดีกว่าอาตมา ท่านฟังเทศน์ครั้งเดียวเป็นพระโสดาบัน*

กรรมเก่าของท่านสุปปพุทธะ

ตามพระสูตรท่านกล่าวว่า ท่านสุปปพุทธะถูกนางยักษิณีฆ่าตายนั้น ท่านกล่าวว่าเมื่อชาติก่อนท่านสุปปพุทธะกับพี่น้องอีกสามคนรวมเป็นสี่คนทั้งท่าน เป็นลูกมหาเศรษฐี ได้พาหญิงโสเภณีมาร่วมรักในสวนแล้วช่วยกันฆ่าเธอเพื่อเอาทรัพย์สินและเครื่องประดับที่จ้างเธอ เมื่อขณะที่ปรึกษากันเพื่อฆ่าเธอเธอได้ยินเข้าจึงคิดว่าถ้าเธอต้องตายแล้วชาติต่อไป ขอเกิดเป็นนางยักษิณีเพื่อฆ่าล้างแค้น และเธอก็ได้ฆ่าล้างแค้นตามที่จองเวรไว้ได้สมความปรารถนา

เรื่องที่ท่านถูกนางยักษิณีฆ่า พระพุทธเจ้าตรัสเมื่อพระภิกษุถามถึงเหตุที่ท่านสุปปพุทธะถูกวัวแม่ลูกอ่อนขวิดตาย เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสแล้ว พระท่านก็กราบทูลถามถึงเหตุที่เป็นโรคเรื้อนว่ามีผลมาจากอะไร พระพุทธเจ้าท่านตรัสอย่างนี้

ท่านตรัสไว้ว่า **สุปปพุทธกุฏฐิ** ที่เป็นโรคเรื้อนก็เพราะว่าเมื่อเห็นพระปัจเจกพุทธเจ้ามีพระนามว่า **"พระตครสิขี"** เกิดอารมณ์ไม่พอใจถ่มน้ำลายแสดงอาการเหยียดหยามเพียงเท่านี้ตายจากชาตินั้นไปเสวยนรกสมบัติ (อ่านว่า **นะระกะสมบัติ**) คือไปเกิดในนรกสิ้นกาลนาน เศษของกรรมไล่เบี้ยขึ้นมาตามลำดับจากนรกมาเป็นเปรต จากเปรตมาเป็นอสุรกาย จากอสุรกายมาเป็นสัตว์เดียรัจฉาน จากสัตว์เดียรัจฉานมาเป็นคนขี้เรื้อน

(ที่เขียนมาตามนี้นั้น เขียนตามระเบียบการเสวยผลของความชั่ว)

เมื่อพระภิกษุท่านกราบทูลถามพระพุทธเจ้าว่า เมื่อท่านสุปปพุทธะเป็นพระโสดาบันท่านถูกนางยักษิณีขวิดตายแล้วไปไหน

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ผลที่เป็นพระโสดาบันเธอตายจากความเป็นคนไปเกิดเป็นเทวดาบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ เป็นอันว่าพระสูตรนี้มีคำอธิบายไปในตัวแล้ว ก็คงไม่ต้องอธิบายอะไรอีกขอยุติพระสูตรไว้เพียงเท่านี้

เรื่องพระเชือดคอตายไปนิพพาน

เรื่องพระเชือดคอตายแล้วไปนิพพานนี้มีมาในพระธรรมบทเรื่องเดิมมีอยู่ว่า พระพุทธเจ้าประทับอยู่กรุงราชคฤห์ที่พระเวฬุวัน ทรงปรารภการไปนิพพานของ **พระโคธิกเถระ** เรื่องมีอยู่ว่า

พระโคธิกะ ท่านอยู่ใกล้ถ้ำกาลสิลา ข้างภูเขาอิสิคิลิ ท่านเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียรพยายามปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญามิได้บกพร่อง เคร่งครัดในศีลทุกสิกขาบท อาจจะบกพร่องบ้างในส่วนที่เป็นอภิสมาจาร คือเกี่ยวกับจริยาเล็กน้อยไม่ใช่โทษรุนแรง เช่นปาจิตตีย์ เป็นต้น ระงับนิวรณ์ห้าได้ดีตามสมควร เมื่อต้องการระงับนิวรณ์จิตทรงฌานได้บางคราว

บางสมัย แต่ท่านมีโรคชนิดหนึ่งประจำร่างกาย เมื่อโรคกำเริบ ฌานก็ลดตัวลง เมื่อร่างกายไม่มีโรคเบียดเบียน ไม่มีทุกขเวทนากล้าเกินไป ฌานก็เกิดขึ้น มีกำลังสมาธิดี จิตสงบระงับมีความสุข ท่านทรงฌานที่สองบ้างที่สามบ้างให้เกิดขึ้นถึง ๖ ครั้ง เมื่อฌานเกิดขึ้นแล้วก็สลายตัวไป เพราะโรครบกวน ท่านคิดในใจของท่านว่า **สมาธิ** คือกำลังทรงฌานของเราไม่แน่นอน ประเดี๋ยวดีประเดี๋ยวเสื่อม ต่อไปถ้ากำลังใจของเราทรงฌานได้ดีตามที่ควร เราจะเชือดคอให้ร่างกายตายเสียเวลานั้น เพราะการตายในระหว่างจิตทรงฌานย่อมมีคติคือที่ที่จะไปเกิดแน่นอน อย่างต่ำเป็นเทวดาได้ อย่างกลางเป็นพรหมได้ ถ้าจิตแจ่มใสจากกิเลสสามารถไปนิพพานได้เลย ท่านจึงเตรียมมีดสำหรับโกนผมเอามาถือไว้ในมือ เตรียมเชือดคอเมื่อจิตมีอารมณ์เป็นสุขในสมาธิพร้อมที่จะตัดก้านคอได้ทันทีทันใดที่ต้องการ

พระยามารตกใจ

ในเวลานั้น มี **พระยามาร** ที่ไม่มีความต้องการให้พระไปนิพพาน ด้วยท่านเองก็ปรารถนาพุทธภูมิหวังเป็นพระพุทธเจ้าองค์หนึ่งในอนาคต ท่านคิดด้วยอารมณ์ของความเมาในกิเลสตามภาษาคนโง่ของท่านว่า ถ้าพระสมณโคดมสอนให้คนไปนิพพานหมด เวลาที่ท่านเป็นพระพุทธเจ้าจะไม่มีลูกศิษย์หรือสาวกรับคำสอน (ท่านโง่ขนาดนี้) แต่ก็อย่านินทาท่านเลยเพราะ

ท่านโง่น้อยกว่าคนเขียน คนเขียนคืออาตมาโง่เหนือท่าน จึงพูดกันเพียงแค่รู้เรื่องว่าท่านเมาความเป็นครูมากไปหน่อย เล่าเรื่องกันต่อไป เพราะอาศัยความโง่ของพระยามารบางประการและความฉลาดบางกรณีย์ เมื่อรู้ความรู้สึกนึกคิดของท่านพระโคธิกะแล้ว ท่านก็เกิดความรู้สึกตามความเป็นจริง (ตอนนี้ฉลาด) ว่า พระองค์นี้นำอาวุธมาเพื่อตัดก้านคอตนเอง ก็คนที่จะฆ่าตนเองได้นั้นจิตใจของผู้นั้นย่อมไม่อาลัยในชีวิตของตนเอง ถ้าท่านผู้นั้นเคยเรียนวิปัสสนามาแล้ว ตัดสินใจตามนี้ ก็สามารถบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ ท่านพระยามารท่านคิดว่าถ้าเราจะห้ามเธอ เธอคงไม่เชื่อเรา เราควรไปบอกพระสมณโคดมผู้เป็นอาจารย์ให้มาห้าม ท่านโคธิกะอาจจะรับฟังและปฏิบัติตาม เมื่อคิดแล้วก็เข้าไปหาพระพุทธเจ้าด้วยเพศที่คนอื่นไม่รู้จักแล้วกราบทูลว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เวลานี้สาวกของท่านองค์หนึ่งกำลังจะฆ่าตัวตาย เธอยังไม่ได้บรรลุธรรมเบื้องสูงสุด คือยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์ ขอท่านจงไปห้ามสาวกของท่าน อย่าให้ด่วนฆ่าตัวตายเลย เพื่อเป็นการสงเคราะห์ให้อยู่ปฏิบัติเพื่อมรรคผลเบื้องสูงสุดต่อไป

ในเวลาที่พระยามารกราบทูลพระพุทธเจ้าอยู่เวลานั้นเป็นเวลาเดียวกันกับที่ท่านโคธิกะนำมีดมาเชือดคอตายพอดี

ถ้าจะถามว่า การที่พระโคธิกะจะเชือดคอตาย พระพุทธ-

เจ้าท่านทราบไหม ก็ต้องตอบว่าทราบ ถ้าจะถามว่า ทำไมท่านไม่ห้าม ก็ต้องตอบว่า ท่านสอนให้คนไปนิพพาน ในเมื่อพระโคธิกะท่านจะไปนิพพานทำไมจะต้องห้าม ฟังเรื่องของท่านต่อไป

เมื่อท่านพระยามารพูดจบ พร้อมกับเห็นพระโคธิกะเชือดคอตายพอดี ท่านจึงตรัสกับพระยามารว่า

ดูก่อนมารผู้มีบาป นักปราชญ์ย่อมไม่ห่วงชีวิต ทุกคนเห็นว่าชีวิตเป็นของไม่เที่ยง มีแต่ความทุกข์ ย่อมไม่ปรารถนาเห็นชีวิตว่ามีความสำคัญ ย่อมสละชีวิตเสียได้เพื่อธรรมคือความอยู่เป็นสุข โคธิกะลูกชายของเราก็เป็นเช่นนั้น เธอถอนตัณหาเสียได้พร้อมทั้งราก เวลานี้เธอไปนิพพานแล้ว

ตอนนี้ขอคุยกันนิดหนึ่ง ท่านที่หวังนิพพานให้ดูอย่างพระโคธิกะ แต่จงอย่าเอาอย่างพระโคธิกะ คืออย่าเอาอย่างอาการที่ฆ่าตัวตาย ให้ดูอย่างอารมณ์ตัด เราไม่มีความจำเป็นต้องฆ่าตัวตายอย่างนั้น พระพุทธเจ้าก็ทรงรับรองแล้วตามความรู้สึกของพระยามารคือเมื่อใครไม่ห่วงชีวิต คือไม่หลงใหลว่าร่างกายจะทรงอยู่ตลอดกาลทราบตามความเป็นจริง ตามที่พระองค์ตรัสไว้ในที่หลายแห่งว่า **ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง ความตายเป็นของเที่ยง** ต่อมาก็ไม่มีความอาลัยคือไม่หลงใหลในร่างกายเกินไป รู้ว่ามันตาย ใช้ปัญญาให้รู้ทุกข์ทุกอย่างที่เรามีก็เพราะร่าง

กาย ตัดสินใจง่าย ๆ ว่า เมื่อมันยังทรงชีวิตอยู่เราจะทำนุบำรุงมันตามที่ควร มันพังเมื่อไรก็เลิกมีร่างกายต่อไป เมื่อใจคิดอย่างนี้เป็นปกติ ความโลภ ความโกรธ ความหลงจะค่อย ๆ สลายตัวลงในที่สุดก็หมดไปเอง และหมดเร็วมาก ตายเมื่อไรไปนิพพานเมื่อนั้น อย่างพระโคธิกะ ต่อไปก็พูดเรื่องพระโคธิกะ

พระพุทธเจ้าตรัสแล้ว ก็พาพระไปที่พระโคธิกะนอนคืออาวุธเชือดคอ เวลานั้นพระยามารคิดว่าเวลานี้วิญญาณของพระโคธิกะอยู่ที่ไหน (คำว่า **วิญญาณ** หมายถึง **จิต** ตามความรู้สึกของผู้อ่านตำรา แต่ว่าตามความรู้สึกของท่านที่ได้วิชชาสามขึ้นไปท่านเรียก **อทิสสมานกาย**) เธอพยายามค้นคว้าในจักรภพทุกแห่งก็ไม่มีทางพบ เมื่อพระยามารค้นหาวิญญาณ คือที่เกิดของพระโคธิกะนั้น พระพุทธเจ้าตรัสกับพระที่อยู่ในที่นั้นให้ทราบว่าพระยามารพยายามค้นหาที่เกิดของพระโคธิกะ ฝ่ายพระยามารเมื่อหมดปัญญาก็กลับมาถามพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ก็ทรงยืนยันว่าพระโคธิกะนิพพานแล้ว

เอาพระสูตรนี้มาเล่าสู่กันฟังก็เพื่อให้ทราบว่า การที่จะไปนิพพานได้นั้นก็คือ มีจิตใจที่หมดห่วงในร่างกายตามที่อธิบายมาแล้ว ที่นำเรื่องนี้มาเขียนก็เพราะว่า หากท่านที่ปฏิบัติเบื้องต้นคือมีอารมณ์ทรงสมาธิได้บ้างพอควร ใจร้อนใคร่ด่วนต้องการอารมณ์พระนิพพานละก็ จะได้ทราบว่า "เมื่อต้องการพระ

นิพพานจริง ๆ แล้วต้องตั้งอารมณ์อย่างไร แต่ว่าไม่ต้องเชือดคอตายก็แล้วกัน เอากันเพียงเบื่อร่างกายและวางเฉยต่ออารมณ์ที่กระทบทุกอย่าง" เท่านี้พอแล้ว เป็นอันว่าพระสูตรนี้มีคำอธิบายอยู่ในตัวพอแล้วก็ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

เรื่อง เปสการีธิดา

พระสูตรเรื่อง **เปสการีธิดา** แปลว่า **ลูกสาวนายช่างหูก** เป็นพระสูตรตัวอย่างของคนที่จะเจริญกรรมฐานด้วยตนเอง โดยฟังคำแนะนำเล็กน้อยแล้วก็ปฏิบัติตาม ใช้เวลาเพียงสามปีก็ได้บรรลุพระโสดาบัน เรื่องมีอยู่ว่า

เมื่อพระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่เจดีย์ชื่อว่า **อัคคพวะ** ทรงปรารภลูกสาวนายช่างทอหูกคนหนึ่งใจความพิสดารมีอยู่ว่า วันหนึ่งพวกชาวเมือง **อาฬวี** ได้พบพระพุทธเจ้า เมื่อพระองค์ทรงเสด็จมาถึงแล้ว เขาเหล่านั้นได้พร้อมใจกันอาราธนาสมเด็จพระประทีปแก้วเพื่อถวายทาน เมื่อพระองค์ทรงฉันภัตตาหารแล้วจึงทรงกล่าวอนุโมทนาว่า

ท่านทั้งหลายจงเจริญ **มรณานุสสติกรรมฐาน** อย่างนี้ (คำว่า **มรณานุสสติ** แปลว่า นึกถึงความตาย) ชีวิตของเราไม่เที่ยง ความตายเป็นของเที่ยงผู้ใดที่ไม่เคยเจริญมรณานุสสติ คือไม่เคยนึกถึงความตาย ครั้นเมื่อคราวที่ความตายเข้ามาถึงย่อมสะดุ้งตกใจกลัว ร้องครวญครางหวาดกลัวจนกว่าจะตาย

บางคนร้องไม่ไหว เพราะความป่วยไข้ไม่สบาย ไม่มีกำลังจะร้อง ก็แสดงอาการทุรนทุรายด้วยความกลัวจนกว่าจะตาย เหมือนคนที่เห็นงูร้ายที่มีพิษมากจะกัด ส่วนผู้ที่เจริญมรณานุสสติเป็นปกติ คือนึกถึงความตายเสมอมิได้ขาด ด้วยมีความคิดว่า ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด ไม่สามารถหลีกหนีความตายพ้น และความตายอาจจะเข้ามาถึงเราวันนี้ก็อาจจะเป็นได้ คำว่า **เข้ามา** หมายความว่า เราอาจจะตายวันนี้ก็ได้ ท่านที่เจริญมรณานุสสติประจำอย่างนี้ย่อมไม่สะดุ้งหวาดกลัว เมื่อความตายจะเข้ามาถึง เพราะเมื่อนึกถึงความตายจะเข้ามาที่ตนทุกคนก็ขวนขวายทำความดี มีการให้ทานรักษาศีลเป็นต้น ทำความดีที่จะช่วยให้มีความสุขเมื่อตายเอาไว้ครบครัน ท่านทั้งหลายเหล่านั้นจึงไม่สะดุ้งหวาดกลัวเมื่อความตายเข้ามาถึงคือถึงเวลาจะตาย เหมือนคนที่เดินมาเห็นงูที่มีพิษร้ายแต่ไกลจึงเอาท่อนไม้เขี่ยงูตัวที่มีพิษร้ายให้พ้นทางไป ใจความที่พระพุทธเจ้าทรงเทศน์มีมาอย่างนี้

ปฏิบัติตามเทศน์ได้คนเดียว

ตามพระสูตรท่านกล่าวว่า บรรดาท่านผู้ใหญ่ทั้งหลายที่ฟังเทศน์จากพระพุทธเจ้าในวันนั้น ทุกคนฟังแล้วก็แล้วกันไป เมื่อพระพุทธเจ้าเทศน์จบคนฟังก็จบไปด้วยต่างคนต่างฟังเทศน์ตามประเพณี เมื่อพระพุทธเจ้าเทศน์จบคนเหล่านั้นไม่ได้นำเอาไป

ปฏิบัติตามเลย เพราะทุกคนต่างก็แก้ตัวว่ามีงานมาก เพียงแค่จะนึกถึงถ้อยคำที่พระพุทธเจ้าเทศน์สั้นนิดเดียวเท่านั้นก็ไม่มีใครคิดถึง ส่วนลูกสาวนายช่างหูกหรือที่เรียกชื่อว่า **เปสการี** ขอใช้คำว่า **เปสการี** แทนคำว่า **ลูกสาวนายช่างหูก** เพราะเรียกง่ายดูเหมือนว่าจะฟังไพเราะกว่า สำหรับ **เปสการี** วันนั้นเธอมีอายุเพียง ๑๖ ปี เมื่อเธอฟังเทศน์แล้วเธอก็คิดว่า "ธรรมดาถ้อยคำของพระพุทธเจ้ามีความสำคัญมากน่าอัศจรรย์จริง ๆ" ต่อนี้ไปเราจะเจริญมรณานุสสติ คือนึกถึงความตายไว้เป็นปกติ เมื่อเวลาจะตายจะได้ไม่หวาดกลัวความตาย จิตจะได้เป็นสุข ตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นมา เธอก็เจริญมรณานุสสติเป็นปกติ ไม่เคยลืมความตาย

ตอนนี้ขออนุญาตอธิบายสักหน่อย อย่าหาว่าพระแก่ขี้บ่นเลยนะ เมื่อใครก็ตามนึกถึงว่าตนจะต้องตายและต่างก็ทราบกันแล้วว่าตายแล้วไม่สูญ แต่สำหรับท่านที่คิดว่าตายแล้วสูญเราก็ไม่ว่ากัน เพราะต่างคนต่างตาย ตายคนละคราว สถานที่ตายก็คนละที่ เรื่องนี้ไม่ควรทะเลาะกัน เมื่อทราบว่าตายแล้วไม่สูญ ถ้ากิเลสคือ อารมณ์ชั่ว พูดชั่ว คิดชั่ว ยังไม่หมดไปจากตนเพียงใดก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ตลอดไป ถ้าเกิดเป็นเทวดาหรือพรหมก็ต้องถือว่าเฮงมาก เพราะมีแต่ความสุขไม่มีความทุกข์อยู่เย็นเป็นสุข ถ้าเกิดในอบายภูมิก็มีแต่ความทุกข์หรือพูดให้คล้ายกัน

ก็ต้องพูดว่า อยู่ร้อนนอนเป็นทุกข์มาเกิดเป็นคนก็หาความสุข จริงไม่ได้

ฉะนั้นท่านที่คิดถึงความตาย จึงหาทางหาความสุขให้ตนเองไว้เผื่อว่าเมื่อความตายเข้ามาถึงจะได้สบายใจ อยากเป็นคนรวยเมื่อเกิดใหม่ก็ให้ทานเข้าไว้ ไม่ต้องให้คราวละมาก ๆ ให้คราวละเล็กละน้อย ให้บ่อย ๆ พอที่จะให้ได้เท่านี้เกิดใหม่รวยมหาศาล เป็นเทวดาหรือนางฟ้าก็ได้ตามใจปรารถนา อยากเป็นคนสวยก็รักษาศีลข้อที่ ๑ มีเมตตาคือความรู้สึกรักและสงสารเป็นปกติ เกิดใหม่จะสวยหาตัวจับยาก อยากรวยทรัพย์ไม่มีอันตรายจากโจร ไฟ น้ำ ลม ก็รักษาศีลข้อที่ ๒ ทรัพย์ปลอดภัยด้วยประการทั้งปวง อยากมีความสุขจากคนในปกครองก็รักษาศีลข้อที่ ๓ ในกลุ่มที่อยู่ร่วมกัน มีแต่คนดีเป็นเหตุให้มีความสุข อยากพูดมีเสียงเป็นเสน่ห์ ก็เว้นจากการพูดปดพูดคำหยาบ พูดส่อเสียด พูดไร้ประโยชน์ เท่านี้วาจาก็จะเป็นมหาเสน่ห์ ใครได้ยินก็ไม่อยากให้เลิกพูด แต่ถ้าขืนพูดไม่หยุดคนพูดเลยขาดใจตายไปเลย อยากเป็นคนมีประสาทสมบูรณ์ไม่มีโรคปวดหัว โรคประสาท หรือเป็นบ้า ก็ไม่กินเหล้าเมายาคือรักษาศีลข้อที่ ๕ เพียงเตรียมตัวหาสมบัติไว้ใช้เมื่อตายแล้วเพียงเท่านี้ ตายแล้วก็มีความสุขมหาศาล เป็นอันว่าท่านที่เจริญมรณานุสสติคือคิดรู้อยู่ว่าตนต้องตาย ต่างก็เตรียมหาทรัพย์สิน

ไว้กินเมื่อตาย เมื่อความตายเข้ามาถึงจึงไม่สะดุ้งหวาดกลัว เพราะสมบัติภายหน้ามีมหาศาลแล้ว ขอต่อพระสูตรต่อไป

เมื่อ **เปสการี** เธอเจริญมรณานุสสติอยู่สามปี มาถึงตอนนี้เธออายุ ๑๙ ปี อยู่มาวันหนึ่งพระพุทธเจ้าทรงตรวจดูบุญของชาวโลกว่าวันพรุ่งนี้ มีใครไหมที่พระองค์จะทรงโปรดให้เข้าถึงธรรม อย่างน้อยก็เป็นพระโสดาบันหรือถ้าไม่ถึงพระโสดาบันในวันนั้น ก็ให้เข้าถึงธรรมคือปฏิบัติในศีลธรรม พอเอาตัวรอดจากอบายภูมิเป็นต้น ได้ทรงเห็นเปสการีเข้าไปอยู่ในข่ายพระญาณของพระองค์ พระองค์ทรงใคร่ครวญดูว่าเป็นเพราะเหตุใดหนอจักมีแก่เธอ ทรงทราบว่าเธอเจริญมรณานุสสติมาสามปีแล้ว ตั้งแต่ฟังเทศน์คราวนั้น ถ้าพระองค์จะไปที่นั้นอีกแล้วถามปัญหาให้เธอตอบสี่ข้อ เมื่อเธอตอบแล้วรับรองว่าเธอตอบถูก แล้วแนะนำเล็กน้อย เธอจะบรรลุมรรคผลเบื้องต้นเป็นพระโสดาบัน และเพราะอาศัยเธอฟังเทศน์ในวันนี้จะมีผลแก่คนฟังจำนวนมาก ตอนนี้ในพระสูตรไม่ยักบอกด้วยว่ามีผลแก่บรรดาคนแก่ขี้ลืมทั้ง ๆ ที่ฟังแล้วไม่จำด้วย ท่านที่บันทึกพระสูตรท่านมีมรรยาทดีท่านไม่พูดอย่างนั้น เมื่อท่านไม่พูดคนเขียนก็พูดแทนเสียเลยเพราะประเภทนี้มีเป็นปกติ โลกนี้ถ้าขาดท่านพวกนี้แล้วก็ไม่เหลือกลายเป็นธรรมไปหมด ขอพูดเรื่องพระสูตรต่อไป

เมื่อทราบด้วยกำลังแห่งพระพุทธญาณอย่างนั้นแล้ว จึงเสด็จพร้อมด้วยพระสงฆ์ ๕๐๐ องค์เป็นบริวาร ออกจากพระเชตวันไปสู่อัคคพวิหาร เมื่อชาวเมืองอาฬวีทราบว่าพระพุทธเจ้าเสด็จมาแล้ว ก็พากันไปสู่วิหารทูลนิมนต์แล้ว ชาวเมืองอาฬวีนี้ท่านเห็นพระมาแล้วเมื่อสามปีก่อน จึงได้เห็นอีกวาระหนึ่ง รู้สึกว่าพระสมัยนั้นมีน้อยน่าเห็นใจเหมือนกัน ในเวลาเดียวกัน **เปสการี** เธอก็ทราบข่าวว่าพระพุทธเจ้าเสด็จมา เธอก็ตั้งใจจะเฝ้าพระพุทธเจ้าเหมือนกัน เธอดีใจมากคิดในใจว่าพระพุทธเจ้าทรงพระนามว่า **พระสมณโคดม** ผู้เป็นพระบิดาผู้เป็นใหญ่ในดวงใจ (ใหญ่มากที่เธอเคารพ ไม่ใช่ในดวงใจที่เธอรักอย่างที่ชาวโลกเขาพูดกัน) พระองค์ทรงเป็นพระอาจารย์ (ที่มีวงพักตร์เหมือนดวงจันทร์) ของเราเสด็จมาแล้ว พระพุทธเจ้าที่ผิวพระองค์คล้ายทองคำที่เราเคยเห็นแล้วเมื่อสามปีก่อน วันนี้จะได้เห็นพระองค์อีก แต่ก็มีอุปสรรค เพราะเมื่อตอนเช้าก่อนที่พ่อไปโรงทอผ้า พ่อบอกว่าวันนี้เมื่อลูกจะเอาอาหารไปให้พ่อจงกรอด้ายไปให้พ่อด้วย เพราะผ้ากำพลที่กำลังทอจะขายในวันนี้มีคนเขาจะมาซื้อวันนี้ด้วย ยังขาดอีกคืบเดียว ด้ายทอกำลังจะหมด ลูกจงกรอด้ายเอาไปให้พ่อด้วย เมื่อเธอนึกถึงคำสั่งของพ่อขึ้นมาก็หนักใจ คิดว่าจะทำอย่างไรดี ถ้าไปหาพ่อก่อนพระพุทธเจ้าอาจจะกลับเสียก่อน การเห็นพระพุทธเจ้าหาได้ยาก

เต็มที่ ตั้งสามปีแล้วเพิ่งจะได้พบในวันนี้ ถ้าไปหาพระพุทธเจ้าก่อน การไปหาพ่อก็จะสายเกินไป พ่ออาจจะด่าจะตีเอาก็ได้ เธอจึงตัดสินใจว่าจะไปเฝ้าพระพุทธเจ้าก่อน พ่อจะด่าจะตีก็ตามใจท่านเพราะเราผิด เมื่อตกลงใจตามคิดแล้ว จึงถือกระเช้าด้ายหลอดออกจากที่อยู่ตั้งใจไปเฝ้าองค์สมเด็จพระบรมครู

ทางวิหารเมื่อพระพุทธเจ้าทรงฉันภัตตาหารเสร็จแล้ว ก็ทรงมอบบาตรให้คนที่อยู่ใกล้ถือไว้แต่ทว่าองค์สมเด็จพระจอมไตรไม่ทรงเทศน์ ด้วยทรงดำริว่าเรามาทางไกลถึง ๓๐ โยชน์หวังจะโปรดผู้ใด ในเมื่อคนนั้นยังไม่มาเราก็ไม่เทศน์ พอดี**เปสการี**เธอไปถึง เธออยู่นอกวงที่นั่งกันอยู่ พระพุทธเจ้าทรงมองเธอ เธอทราบว่าพระพุทธเจ้าทรงต้องการให้เธอเข้าไปใกล้ จึงขออนุญาตท่านผู้ใหญ่ที่นั่งอยู่ก่อน เข้าไปเฝ้าองค์สมเด็จพระชินวรในที่ใกล้ เมื่อถึงแล้วนั่งลงนมัสการด้วยความเคารพ เมื่อเธอนั่งเรียบร้อยแล้ว สมเด็จพระประทีปแก้วจึงตรัสถามเธอว่า *(ตอนนี้เป็นตอนถามตอบถ้าใช้ชื่อเต็มจะยืดเยื้อขอย่อดังนี้ พระพุทธเจ้าตรัสขอให้อักษรย่อว่า* **"พ."** *ตอนเปสการีตอบใช้อักษรย่อว่า* **"ป."***)*

พ. ทรงถามว่า เธอมาจากไหน

ป. ทูลตอบว่า ไม่ทราบพระพุทธเจ้าข้า

พ. ตรัสถามว่า แล้วเธอจะไปไหน

ป. ทูลตอบว่า ไม่ทราบพระพุทธเจ้าข้า

พ. ตรัสถามว่า เธอไม่ทราบหรือ

ป. เธอทูลตอบว่า ทราบพระพุทธเจ้าข้า

พ. ตรัสถามว่า เธอทราบหรือ

ป. ทูลตอบว่า ไม่ทราบพระพุทธเจ้าข้า

เมื่อเธอตอบเท่านี้ บรรดาท่านผู้ใหญ่เฒ่าแก่และแก่เฒ่าทั้งหลาย ต่างก็โพนทะนาเอะอะโวยวายกันขึ้นมาพร้อมกันว่า อีเด็กจังไรล้อเลียนพระพุทธเจ้าที่เราเคารพนับถือ เมื่อพระองค์ทรงเมตตาอย่างนั้นน่าจะตอบว่า มาจากเรือนนายช่างหูก และจะไปโรงทอผ้าของพ่อ ดันกลับมาตอแยกับพระพุทธเจ้าที่ชาวโลกเคารพบูชาอย่างนี้ใช้ไม่ได้ (ดูเหมือนท่านทั้งหลายจะว่ามากกว่านี้) แต่องค์สมเด็จพระมหามุนีทรงยับยั้ง ให้ท่านเหล่านั้นหยุดพูด แล้วองค์สมเด็จพระประทีปแก้วก็ตรัสถามเธอใหม่ สมเด็จพระจอมไตรตรัสถามเธอดังนี้

พ. ตรัสถามว่า ที่ตถาคตถามเธอว่าเธอมาจากไหนเธอตอบว่าไม่ทราบนั้นหมายความว่าอย่างไร

ป. เธอทูลตอบพระพุทธเจ้าว่า การที่หม่อมฉันมาจากเรือนของนายช่างทอหูกนั้น พระพุทธองค์ทรงทราบด้วยอำนาจพระพุทธญาณแล้ว แต่ที่องค์สมเด็จพระประทีปแก้วทรงถามนั้นไม่ใช่หมายถึงการมาจากบ้าน เป็นคำถามถึงว่าเมื่อก่อนมาเกิด

ในชาตินี้เกล้ากระหม่อมฉันมาจากไหน ข้อนี้เกล้ากระหม่อมฉันไม่ทราบพระพุทธเจ้าข้า

เมื่อเธอทูลตอบอย่างนั้นแล้ว องค์สมเด็จพระประทีปแก้วก็ทรงสาธุการว่า "ดีแล้ว ๆ" หลังจากนั้นสมเด็จพระภควันต์ตรัสถามต่อไปว่า

พ. ที่ตถาคตถามเธอว่าเธอจะไปไหน เธอตอบว่าไม่ทราบนั้นหมายความว่าอย่างไร

ป เธอกราบทูลว่า ที่ทูลตอบอย่างนั้นก็เพราะหม่อมฉันไม่ทราบว่า เมื่อตายแล้วจะไปเกิดที่ไหนต่อไปพระพุทธเจ้าข้า สมเด็จพระบรมศาสดาก็ให้สาธุการอีกเป็นคำรบสอง แล้วถามต่อไปว่าที่ตถาคตถามเธอว่า เธอไม่ทราบหรือ เธอตอบว่าทราบนั้นหมายความว่าอย่างไร

ป. ทูลตอบสมเด็จพระจอมไตรว่า ที่ว่าทราบก็เพราะว่าหม่อมฉันทราบและระลึกอยู่เสมอว่า จะต้องตายพระพุทธเจ้าข้า สมเด็จพระบรมศาสดาก็ให้สาธุการเป็นคำรบสาม

พ. ตรัสถามต่อไปว่า ที่ตถาคตถามเธอว่าเธอทราบหรือแล้วเธอตอบว่าไม่ทราบนั้น หมายความว่าอย่างไร

ป. เธอตอบองค์สมเด็จพระจอมไตรว่า ที่หม่อมฉันตอบว่าไม่ทราบ ก็เพราะว่า ไม่ทราบว่าจะตายเมื่อไร ตายกลางคืนหรือตายกลางวันเป็นต้น อย่างนี้ไม่ทราบพระพุทธเจ้าข้า แล้วสมเด็จ-

พระบรมศาสดาก็ทรงให้สาธุการเป็นวาระที่สี่

เมื่อเธอทูลตอบจบแล้ว สมเด็จพระประทีปแก้วจึงตรัสแก่บรรดาชนทั้งหลายที่มาในที่นั้นว่า....(ตอนนี้ขอเรียนคัดสำนวนจากบาลี เพราะเป็นถ้อยคำที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสแรงมากหน่อย ถ้าใช้สำนวนของอาตมาจะหาว่าทะเล้นมากไป ท่านตรัสไว้ดังนี้)

พระองค์ตรัสเตือนชาวบ้านทั้งหลายว่า พวกท่านไม่ทราบถ้อยคำที่กล่าวนี้ ที่เปสการีเธอกล่าวแล้วมีแต่โพนทะนาแต่อย่างเดียวเท่านั้น เพราะจักษุคือปัญญาของชนเหล่าใดไม่มี คนเหล่านั้นเป็นประดุจคนบอด จักษุคือปัญญาของคนเหล่าใดมีอยู่ คนเหล่านั้นนั่นแหละเป็นคนมีจักษุคือลูกตา แล้วจึงตรัสเป็นพุทธภาษิตว่า

"สัตว์โลกนี้เหมือนคนบอด ในโลกนี้น้อยคนจะเห็นแจ้งได้ น้อยคนจะไปสวรรค์ เหมือนนกที่หลุดจากข่าย (มีน้อย) ฉะนั้น"

เมื่อตรัสจบ **เปสการี** พร้อมด้วยบรรดาท่านผู้ใหญ่ที่ไม่เอาไหนมาก่อน ต่างก็บรรลุพระโสดาบันกันเป็นแถว เมื่อเปสการีเธอออกจากที่นั้นไปโรงทอผ้า ตอนนั้นท่านผู้เป็นพ่อรอจนสายลูกสาวก็ยังไปไม่ถึงนั่งจับฟืมตั้งใจจะกระทบ อีกมือหนึ่งจับกระสวยตั้งใจจะพุ่งหลับคาที่อยู่ตรงนั้นเอง ลูกสาวเข้าไปไม่ทันสังเกตเดินไปกระทบฟืมเข้า เมื่อฟืมไหวตัวพ่อตั้งใจไว้ก่อนหลับว่าจะ

พุ่งกระสวยก็พุ่งกระสวยโดยตรง กระสวยกระทบฟืมแล้วเลยไปกระทุบอกลูกสาวเข้า เธอล้มลงถึงแก่ความตายเดี๋ยวนั้นทันที เมื่อตายแล้วก็ไปเกิดบนสวรรค์ชั้นดุสิต พ่อเห็นลูกสาวตายก็เสียใจมาก เมื่อจัดการศพแล้วไปเฝ้าองค์สมเด็จพระประทีปแก้ว ปรับทุกข์ให้ท่านฟังและขอบวช ไม่ช้าท่านก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์

เรื่องนี้เป็นตัวอย่างนักเจริญกรรมฐานให้ถือการปฏิบัติของเปสการีเป็นตัวอย่าง ตั้งอารมณ์ทำใจให้เหมือนเด็กสาวอายุ ๑๖ ปี ในที่สุดก็จะได้ดีเหมือนเธอ คำอธิบายมีมาในพระสูตรหมดแล้วไม่ขออธิบายต่อขอยุติพระสูตรไว้เพียงเท่านี้

ต่อไปนี้ก็เป็นคำอธิบายวิธีปฏิบัติแบบลัดและง่าย ๆ แต่ถ้าทำได้ก็มีหวังหนีบาปได้แน่นอนไม่ต้องลงอบายภูมิต่อไปอีกและไปนิพพานสะดวก ไม่มีอะไรน่าหนักใจ ท่านทั้งหลายจะได้ทราบดังนี้

เริ่มเจริญสมาธิ

อันดับแรก ขอให้ท่านที่จะเจริญสมาธิแต่งกายให้เรียบร้อยตามที่จะพึงมี ใช้เครื่องแต่งกายธรรมดาที่มีอยู่แล้ว แต่จัดให้เรียบร้อยเท่านั้นเอง

เครื่องบูชา

เครื่องบูชาพระ ใช้ดอกไม้ ธูป เทียน ตามที่จะพึงหาได้ ถ้าบังเอิญอย่างใดอย่างหนึ่งหาไม่ได้ก็ไม่ต้องวิตกกังวล ให้บูชาตามที่ของมีอยู่

แต่ถ้าในสถานที่บางแห่งหรือท่านที่อยู่เองจะหาอะไรก็ไม่ได้ แม้แต่ธูปก็บังเอิญไม่มีก็ไม่เป็นไร ใช้มือกับใจบูชาด้วยความเคารพจริงก็ใช้ได้

บูชาพระ

เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้วทำใจเคารพในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ ให้แน่นอน แล้วกล่าววาจานมัสการพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ พระอริยสงฆ์ ดังนี้ (การกล่าวนี้ ถ้าออกเสียงเบา ๆ พอได้ยินจะดีมากแต่ถ้าไม่มีแรงก็ใช้นึกในใจก็ใช้ได้มีผลเสมอกัน

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ กล่าวอย่างนี้ ๓ หนแล้วแปลเป็นไทยดังนี้ (ควรแปลเพื่อความมั่นใจและรู้เรื่องที่เรากล่าว)

ข้าพเจ้า ขอนอบน้อมนมัสการสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เป็นพระอรหันต์พระองค์นั้น ตลอดชีวิต

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ข้าฯ ขอถึงพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งตลอดชีวิต

ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ ข้าฯ ขอถึงพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง ตลอดชีวิต

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ ข้าฯ ขอถึงพระอริยสงฆ์สาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง ตลอดชีวิต

ต่อนี้ไปเป็นถ้อยคำที่กำหนดไว้ว่าจะรักษาให้มั่นคง ไม่ยอมให้ขาดตกบกพร่อง ไม่ต้องว่าภาษาบาลีเพราะจะทำให้ฟุ้งเฟ้อ เอาเพียงคิดในใจกำหนดไว้ว่า เราจะรักษาตลอดวันนี้และคืนนี้ไม่ให้บกพร่องและทุก ๆ วันจนกว่าจะตาย

๑. เราจะไม่ฆ่าและทรมานคนและสัตว์ให้ตาย หรือให้ได้รับความเดือดร้อน ตลอดชีวิต

๒. เราจะไม่ลักขโมย คดโกง หลอกลวง เป็นต้น ในทรัพย์สินของคนอื่นเอามาเป็นของเรา ตลอดชีวิต

๓. เราจะไม่ทำชู้ ลูกเมีย สามี ภรรยา และคนในปกครองของผู้อื่น โดยที่ผู้ปกครองและเจ้าของไม่อนุญาต ตลอดชีวิต

๔. เราจะไม่พูดปดคือวาจาไม่ตรงความจริง ไม่พูดวาจาหยาบให้เป็นที่สะเทือนใจของผู้รับฟัง ไม่ยุหรือนินทาคนอื่นให้เป็นเครื่องบาดหมางหรือแตกร้าวกัน ไม่พูดวาจาเหลวไหลไร้ประโยชน์ ตลอดชีวิต

๕. เราจะไม่ดื่มสุราและเมรัย ตลอดชีวิต

๖. เราจะไม่คิดอยากได้ทรัพย์ของผู้อื่น เอามาเป็นของตน

โดยที่ท่านเจ้าของไม่ได้ให้ด้วยความเต็มใจ ตลอดชีวิต

๗. เราจะไม่จองเวรจองกรรม จองล้างจองผลาญคิดพยาบาทเพื่อพิฆาตแก้แค้นในบุคคลที่ทำให้ไม่พอใจ แต่ถ้าไม่หนักเกินไปเราจะให้อภัยแก่ผู้นั้น ตลอดชีวิต

๘. เราจะไม่ฝ่าฝืนพระธรรมวินัย มีศีล เป็นต้น ตามที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ จะปฏิบัติตามคำสั่งสอนนั้นด้วยความเคารพ ตลอดชีวิต

ทั้งหมดนี้จะกล่าวโดยออกเสียงเบา ๆ พอได้ยิน หรือจะคิดในใจก็ได้ทั้งสองอย่าง เมื่อนมัสการและปฏิญาณตามนี้แล้ว ท่านจะสวดมนต์ต่อตามที่จะพึงสวดได้ หรือจะไม่สวดมนต์ต่อจะสมาทานพระกรรมฐานเลยก็ได้ตามใจท่าน มีผลเสมอกัน ถ้าจะสมาทานให้สมาทานดังนี้

ให้ท่านตั้งใจกล่าว นะโม ฯลฯ ๓ จบ แล้วกล่าวดังนี้

อิมาหัง ภะคะวา อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปริจัจชามิ

แปลว่า **ข้าแต่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เจริญ ข้าพระพุทธเจ้า ขอมอบกายถวายชีวิตแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า**

เมื่อสมาทานแล้วกราบ ๓ ครั้งด้วยความเคารพ ต่อไปก็เริ่มทำสมาธิ การนั่ง ท่านจะนั่งขัดสมาธิ หรือพับเพียบก็ได้ ถ้าเป็นที่บ้านของท่านไม่มีคนอื่นอยู่ด้วย จะนั่งเก้าอี้ห้อยขาลง

หรือนั่งท่าไหนก็ได้ตามแต่ร่างกายจะสบาย จะยืน จะเดิน นอนก็ได้ไม่ห้าม ทำเท่าที่ร่างกายสบายอย่าฝืนให้ร่างกายต้องถูกทรมาน จิตจะไม่เป็นสุมาธิ

บทภาวนา

คำภาวนานี้ ในที่นี้ขอแนะนำให้ภาวนาว่า **"พุทโธ"** เพราะสั้นและง่ายมีอานิสงส์มาก หายใจเข้านึกตามว่า **พุท** หายใจออกนึกตามว่า **โธ** ใจนึกถึงพระพุทธรูปที่วัดไหนหรือพระที่บ้านก็ได้ หรือว่าชอบใจพระสงฆ์องค์ใดนึกถึงพระสงฆ์นั้นก็ได้ตามแต่ใจจะต้องการและจำภาพง่าย ถ้าพระพุทธรูปอยู่ใกล้ให้ลืมตาดูพระพุทธรูป พอจำได้ดีแล้วหลับตานึกถึงพระพุทธรูป ถ้าภาพนั้นเลือนไปจากใจให้ลืมตาดูใหม่ แล้วหลับตานึกถึงภาพพระ ทำอย่างนี้สลับกันไป ในไม่ช้าจิตจะทรงสมาธิได้ดีไม่ต้องมองภาพพระ จิตสามารถนึกถึงภาพพระได้ตลอดเวลาที่ต้องการ อย่างนี้ท่านเรียกว่า **จิตเป็นฌาน** อารมณ์เข้าถึงขั้นที่ต้องการ

ความต้องการของการเจริญพระกรรมฐาน

การเจริญพระกรรมฐาน ไม่ใช่ว่าจะต้องการทำใจให้สบายเฉพาะเวลาที่นั่งสมาธิเท่านั้น การนั่งสมาธิได้ดีขนาดไหนก็ตาม แต่เมื่อเลิกนั่งแล้วใจไม่ทรงการปฏิบัติในกฎ ๘ ประการ ตามที่

กล่าวมาแล้วได้ คือยังเผลอลืมยังละเมิดเป็นบางวาระ ถือว่ายังเอาดีจริง ๆ ไม่ได้เพราะยังเป็นทางเดินลงนรก แต่ละข้อถ้าละเมิดมีโอกาสลงนรกได้จึงจำต้องเอาสมาธิใช้ในที่นั้นด้วย คำว่า **สมาธิ** แปลว่า **ตั้งใจมั่น** เวลานั่งฝึก เป็นการฝึกอารมณ์ให้ทรงตัวเพื่อเอามาใช้ตามนี้ เมื่อเลิกนั่งแล้วมีใจเคารพพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์เป็นปกติ เหมือน**ท่านสุปปพุทธกุฏฐิ** หรือเหมือน**เปสการีธิดา** ใช้ได้และใจต้องระวังไม่ให้สิกขาบท ๘ ประการขาดตกบกพร่อง ทรงอยู่ด้วยดีตลอดเวลาเรียกว่ามีสมาธิครบถ้วน ถ้าปฏิบัติได้ครบถ้วนตามนี้และทรงได้ไม่ขาดตลอดกาล บาปที่ทำแล้วทั้งหมดไม่ให้ผลต่อไปเลิกไปอบายภูมิจนกว่าจะเข้านิพพาน

ความต้องการของใจ

ความต้องการของใจ คือความปรารถนาให้มีใจต้องการที่ไปจุดเดียวคือ**นิพพาน**เมื่อใจต้องการนิพพานจริงจังจิตจะเริ่มสงบไม่ทุรนทุรายมาก จิตจะค่อย ๆ บรรเทาความรักในระหว่างเพศ ความโลภ ความโกรธ ความหลงจะค่อย ๆ สลายตัวไปจนถึงไม่เหลืออะไรไว้เลย จะมีแต่อารมณ์สบายใจเป็นสุข วางเฉยต่ออารมณ์ที่ทำให้ขัดใจ และเฉยไม่สนใจต่อสิ่งที่ทำให้ชอบใจมีอารมณ์ปกติที่เรียกว่า **"สังขารุเปกขาญาณ"** เมื่อมาถึงตอนนี้มีหวังไปนิพพานแน่นอน

ก่อนทำอะไรทั้งหมด ให้นึกถึงความตายไว้ก่อน

การนึกถึงความตายไว้เป็นปกติเหมือน **เปสการี** ผลที่จะได้รับก็คือกิเลสทั้งหลายสลายตัวเร็ว ความต้องการผลในการเจริญกรรมฐานจะมีรวดเร็วมาก ฉะนั้นขอท่านนักปฏิบัติจงอย่าลืมคิดว่าเราจะตายไว้และตั้งใจทำความดีตามพระสูตรท่านจะมีผลตามนั้นแน่นอน

เรื่องพระกรรมฐานปฏิบัติด้วยตนเองแบบง่ายนี้ ก็ขอจบเพียงเท่านี้ เพราะร่างกายทนเขียนไม่ไหว เนื่องด้วยอาการทางร่างกายป่วยมาก ไม่มีกำลัง เมื่อมันจะตายก็เลยเขียนหนังสือไว้เป็นอนุสรณ์ เริ่มเขียนมาหลายวันได้วันละนิดวันละหน่อย บางครั้งก็หยุดให้แก่อาการป่วยเสียหลายคราว คราวละหลายวัน เพราะเขียนไม่ไหว พอมีแรงบ้างก็เขียนต่อไป หนังสือเล่มนิดเดียวเขียนตั้งหลายวันไม่เคยมีประวัติการทำช้าอย่างนี้ ที่เป็นอย่างนี้ก็เป็นเครื่องแสดงว่ามรณภัยเข้ามาใกล้เต็มที ต้องตามใจกัน ทำอย่างไรก็หนีความตายไม่ได้อยู่แล้ว มันจะตายก็ตามใจมัน

วันนี้ตรงกับวันที่ ๗ กันยายน ๒๕๓๐ เป็นวันกลางเดือน ๑๐ ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๐ ปีเถาะ เป็นวันจันทร์เต็มดวง ขอท่านที่อ่านจงมีอารมณ์ผ่องใส ใจสบาย คล้ายพระจันทร์วันเพ็ญเถิด หนังสือเล่มนี้จบพอดีเพราะแรงมันจบ (หมดแรง)

ก่อนจากกัน อาตมาขออาราธนาคุณพระรัตนตรัย มีพระพุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ จงคุ้มครองรักษาท่านพุทธบริษัททุกท่านจงปลอดภัยด้วยประการทั้งปวง และมีความปรารถนาสมหวังตามที่ตั้งใจโดยธรรม ด้วยประการทั้งปวงโดยฉับพลันเถิด

ท่านผู้อ่านทั้งหลาย เป็นอันว่าหนังสือฉบับนี้ก็ต้องจบลงด้วยอาการหมดแรงที่จะเขียนต่อไป การหมดแรงนี้เป็นสัญลักษณ์ของมรณภัย ซึ่งคืบคลานเข้ามาใกล้เต็มที ขณะที่เขียนหนังสือนี้อาการป่วยทวีขึ้นตามลำดับ และป่วยจนคิดว่าอาจจะเอาชีวิตไม่รอด แต่อาศัยพระมหากรุณาธิคุณของพระผู้ทรงมีมหากรุณาธิคุณและท่านที่มีคุณใหญ่หลายท่าน ช่วยให้การแนะนำในการรักษาและบอกเวลาของอาการโรค เป็นอันว่าพอชะลอร่างกายมาได้ตามสมควร ท่านบอกว่าร่างกายไม่ดีแต่ยังไม่ควรตาย บอกวันคลายโรคเป็นระยะ ๆ อาการก็เป็นตามท่านบอก แต่แรงทางกายมันไม่ไหวถึงกับตัดสินใจว่า ถ้าร่างกายพอทรงอยู่ได้ จะเร่งรัดการก่อสร้างตามที่ตั้งใจไว้ให้เสร็จภายใน ๒๕๓๑ เพราะถ้าเกินกว่านั้นคงไม่ไหวแน่ แต่ก็ไม่ทราบเหมือนกันว่าเวลาที่ว่านี้จะมีชีวิตอยู่ถึงหรือไม่ เอากันแค่ยังไม่ตายก็ทำให้เสร็จ เมื่อร่างกายมันเสร็จก่อนก็เป็นเรื่องของมัน มีอะไรอีกที่จะกังวล มองไปที่คนที่เกี่ยวข้อง บางคนก็ดี

บางท่านก็มีอาการน่าหนักใจ

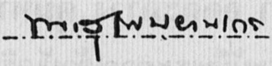
เป็นอันว่าปี พ.ศ. ๒๕๓๑ นี้ เป็นปีจ่ายใหญ่สำหรับเจ๊กเหลืองคืออาตมา ถ้าการก่อสร้างเสร็จตามที่คิดไว้ใจจะไม่กังวล ชีวิตอาจจะชะลอต่อไปได้อีกตามสมควร ต้องร้องเพลงว่า "ช่างมันปะไรจะอยู่จะตายเป็นของไม่แปลกทุกอย่างพร้อมแล้วเพื่อความตาย"

มองดูเวลาที่ผ่านมา วันนี้ตรงกับวันที่ ๗ กันยายน ๒๕๓๐ พอดี ตรงกันวันกลางเดือน ๑๐ เป็นวันที่หนังสือฉบับนี้ต้องจบลงตามความจำเป็นของร่างกายที่หมดแรง หนังสือนี้สำนวนที่เขียนอาจจะกระพร่องกระแพร่งไปมาก เพราะแรงและใจเพลียเต็มที ถ้าอะไรที่พึงจะมีด้วยการต่อเติม ขอพระอริยะทั้งหลายโปรดช่วยกรุณาต่อเติมให้สมบูรณ์ เพื่อช่วยสงเคราะห์ผู้ฝึกใหม่ให้เข้าใจให้ครบถ้วนด้วย

ในที่สุดนี้พอมีเวลาคุยกันก่อนตาย ขอท่านทั้งหลายผู้อ่านและปฏิบัติตาม จงมีผลตามที่องค์สมเด็จพระทศพลมีพระพุทธ-ประสงค์เถิด

พิมพ์ครั้งแรก ๑๐,๐๐๐ เล่ม (หนึ่งหมื่นเล่ม) ต้องการผลจริง ๆ เพียง ๕๐ เท่านี้ถือว่ามีกำไรทางใจมากแล้ว (คำว่า ๕๐ ไม่ใช่กำไรที่เป็นเงิน ๕๐ นั้นหมายถึงผลที่ผู้อ่านอาจจะเข้าถึงธรรมตามหนังสือนี้ ๕๐ คน) แต่ที่เป็นผลพลอยได้เท่าไร

ต้องถือว่าเป็นกำไรเพิ่มกำไรจากผลการปฏิบัติ



พระสุธรรมยานเถระ

๗ กันยายน ๒๕๓๐

ขึ้น ๑๕ ค่ำเดือน ๑๐ ปีเถาะ

คำสมาทานพระกรรมฐาน

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

(ว่าพร้อมกัน ๓ ครั้ง)

อิมาหัง ภะคะวา อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปริจัจชามิ

ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เจริญ ข้าพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ขอมอบกาย ถวายชีวิตแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ข้าพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ขออาราธนาบารมีพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระธรรม และพระอริยสงฆ์ทั้งหลาย ครูบาอาจารย์ทั้งหลายสืบ ๆ กันมา มีหลวงพ่อปาน วัดบางนมโคเป็นที่สุด ขอได้โปรดยกจิตของข้าพเจ้า ขึ้นสู่ภาวะพระกรรมฐาน ทั้ง ๔๐ ทัศ พระปีติทั้ง ๕ และวิปัสสนาญาณทั้ง ๙ ขอพระกรรมฐานทั้ง ๔๐ ทัศ พระปีติทั้ง ๕ และวิปัสสนาญาณทั้ง ๙ จงมาบังเกิดปรากฏ ในกายทวาร ในวจีทวาร ในมโนทวาร ของข้าพระพุทธเจ้า ณ กาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

ขอได้โปรดยกจิตของข้าพเจ้า ขึ้นสู่ภาวะแห่งเมฆจิต สามารถกำหนดจิต รู้ภาวการณ์ต่าง ๆ ทั้งเหตุผล อดีต อนาคต และปัจจุบัน ได้ทุกขณะจิต ที่ปรารถนาจะรู้ เมื่อรู้แล้ว ขอให้เห็นภาพนั้น ได้ชัดเจนแจ่มใสและพยากรณ์ได้ ตามความเป็นจริงทุกประการ เหตุใดที่จะพึงบังเกิดแก่ข้าพเจ้า ขอให้ข้าพเจ้าได้รู้เหตุนั้นได้โดยมิต้องกำหนดจิต แม้แต่ประการใด ณ กาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด



อุโบสถวัดท่าซุง จังหวัดอุทัยธานี